Alfons Balbach

CARNEA și SĂNĂTATEA

Editura Păzitorul Adevărului

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
BALBACH, ALFONS
Carnea şi sănătatea / Alfons Balbach - Ed. a 2-a, rev. - Făgăraş: Păzitorul Adevărului, 2010
Index
ISBN 978-973-1940-17-5

613.281

Titlul în original: *„A carne e a saúde”*

Traducere şi adaptare în limba română: *Picu Fivi*

Copyright © 2010 Pentru a II-a ediție în limba română
Editura Păzitorul Adevărului

Imagini: Dreamstime, iStockphoto

ISBN 978-973-1940-17-5

Editura **Păzitorul Adevărului**
Str. Morii nr. 27
505200 - Făgăraş, jud. Braşov
Tel.: 0268 213 714
Fax: 0268 214 111
e-mail: info@farulsperantei.ro
www.farulsperantei.ro

PREFAȚĂ

Este carnea un aliment bun sau rău? Este complet sau deficient? Dă sănătate sau nu? Întărește sau slăbește? Aduce beneficii sau prejudiciază? Acestea sunt problemele pe care ne propunem să le luăm în considerare în această lucrare.

Opiniile în această privință diferă mult de la o persoană la alta. Mulți cred că nu pot să trăiască fără să mănânce carne. Ei cred că dacă se lasă de carne devin slabi, se îmbolnăvesc şi mor. Odată la piață am văzut o doamnă cu o sacoşă în mână privind la o masă plină cu tot felul de verdețuri spunând: „Mie îmi plac acestea dar... ceea ce hrăneşte cu adevărat este carnea..."; şi nu a cumpărat verdețuri, gândindu-se că ea n-ar fi hrănită cu ele.

Alții, care sunt bolnavi şi nu cunosc motivul suferințelor lor, se gândesc că trebuie să mănânce carne ca să nu moară. Tații şi mamele obligă copiii lor slabi şi bolnăvicioşi să mănânce carne „ca să fie sănătoşi şi să fie puternici".

Alții care nu mănâncă carne şi se bucură de o bună sănătate, consideră că s-ar îmbolnăvi dacă ar mânca carne. Însă alții mănâncă foarte puțină carne, sau chiar deloc, din motive economice şi consideră că este acelaşi lucru a consuma sau a nu consuma carne. Acestea sunt câteva din multele opinii care abundă în legătură cu această problemă.

În lucrarea de față vom lăsa să vorbească faptele, experiențele şi observațiile ştiințifice.

Autorul

Pentru ediția a doua a acestei lucrări, s-au adus unele completări şi îmbunătățiri, prin medicii Semida Muj şi Anca Mureşan. Paragrafele inserate în urma revizuirii sunt marcate cu fundal galben, pentru a putea fi diferențiate mai uşor de prima ediție.

Editorii

„Abia atunci când omul are compasiune față de toate ființele vii, se poate numi nobil.” (Budha, Sec. V î. Hr.).

„Măreția unei națiuni și progresul ei moral pot fi măsurate prin felul în care sunt tratate animalele.” (Gandhi, 1869 - 1948).

„Sunt în favoarea drepturilor animalelor
ca și în favoarea drepturilor omului.
Aceasta este calea unui om complet.”
(Abraham Lincoln).

„Animalele trăiesc din rațiuni proprii. Ele n-au fost create pentru oameni, așa cum negrii n-au fost creați pentru albi, sau femeile pentru bărbați.” (Alice Walker).

„Animalele nu râd. Ele înțeleg gravitatea vieții.”
(Valeriu Butulescu).

Capitolul 1

Mâncarea de carne din punct de vedere istoric

La început omul se hrănea exclusiv cu vegetale: fructe, cereale, verdeţuri şi rădăcinoase.

Vegetalele erau alimentul unic pentru primele generaţii ale strămoşilor noştri. Dar omul n-a întârziat să transforme binecuvântările lui Dumnezeu în blestem. Din fructul viţei a învăţat să prepare vin şi a început să se îmbete. Din această cauză a început să mănânce şi carne. Şi oamenii au devenit răi. Nedreptatea, corupţia, violenţa şi tot felul de crime au umplut pământul. *„Domnul a văzut că răutatea omului era mare pe pământ şi că toate întocmirile gândurilor din inima lui erau îndreptate în fiecare zi numai spre rău... pământul era stricat înaintea lui Dumnezeu; pământul era plin de silnicie*". (*Geneza 6:5,11*). Rezultatul a fost că nedreptatea a ajuns la limita răbdării lui Dumnezeu şi Domnul a distrus lumea de atunci printr-un potop, care a lăsat semne inconfundabile pentru arheologii din zilele noastre.

După potop Dumnezeu a permis supravieţuitorilor să mănânce carne de la animalele curate, deoarece toată vegetaţia era distrusă de ape şi prin urmare lipseau fructele şi celelalte verdeţuri pentru hrana omului.

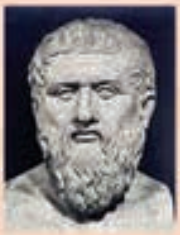
Dar cu toate acestea, fructele şi cerealele au rămas pentru ei alimentele principale, fiindcă erau mai ieftine şi economice. Se găseau peste tot. Dacă erau cultivate creşteau din belşug pretu-

tindeni și țineau mult timp dacă erau îngrijite. Strămoșii noștri știau să usuce fructe ca provizie, până la recolta următoare.

Cu progresul civilizației, omenirea se depărtează din ce în ce mai mult de alimentația originară suferind prin aceasta o mare pierdere. Omul fuge de legile care îi guvernează existența. Fuge de alimentația originară, naturală, curată și sănătoasă, pentru a adopta un regim artificial cu consecințe deplorabile pentru sănătatea sa.

Vegetarianismul a fost adoptat în toate timpurile

PITAGORA
(580-496 î.Hr.)



PLATON
(428-347 î.Hr.)

MILTON
(1608-1674)

NEWTON
(1642-1727)

LINEU
(1707-1778)

ROUSSEAU
(1712-1778)

TOLSTOY
(1828-1910)

GANDHI
(1869-1948)

BERNARD SHAW
(1856-1950)

„Din fericire", spunea un mare medic, „campania de reîntoarcere la alimentația originară și sănătoasă, este făcută cu entuziasm, devotament și rezultate apreciabile. Deja în aproape toate orașele se întâlnesc nu numai piețe, dar și multe magazine speciale, cu foarte multe feluri de fructe, verdețuri, cereale, legume, la prețuri avantajoase, capabile să atragă interesul tuturor claselor sociale.

Vegetarianismul poate și trebuie să fie practicat de toți în zonele cu climă caldă sau rece. În regiunile reci este suficient să ajutăm cu alimente grase și uleiuri, pentru a obține caloriile necesare echilibrului organic. Aproape întotdeauna uleiul de măsline, untul, grăsimile și uleiurile, sunt suficiente pentru obținerea acestui echilibru.

Într-o climă caldă, regimul vegetarian este o necesitate. Sunt vegetale care, consumate, curăță organismul eliberând sângele de toxine". (*Prof. Dr. Deodato de Morais*).

În toate timpurile au fost indivizi care, dintr-un motiv sau altul, s-au abținut de la mâncarea de carne, hrănindu-se exclusiv cu vegetale. Vegetarianismul are mulți apărători convinși, în special printre legislatori, precum și printre oamenii învățați și cei religioși.

Pitagora, marele matematician al antichității, grație vegetarianismului a murit centenar. Vorbind despre carne a spus: „Gândiți-vă voi, oameni muritori, care murdăriți corpurile voastre cu un aliment atât de detestabil!" Platon, în „Republica" sa ideală, nu a autorizat carnea decât pentru soldații pe care îi considera inferiori. Epicur era de asemenea vegetarian. Marea parte a ucenicilor săi se mulțumeau cu exemplul său în a mânca pâine de secară și fructe. A spus în scrierile sale că natura este puțin exigentă și alimentele simple și moderate sunt suficiente pentru întreținerea organismului. Seneca, Plutarh, Ovidiu și Cicero erau de asemeni adepți ai vegetarianismului.

Contra consumului de carne s-au luptat părinții bisericii, după cum găsim în scrierile lor. Sfântul Ioan Hrisostom a

scris: „Noi urmăm exemplul lupilor şi tigrilor!" Sfântul Augustin a scris de asemeni: „Carnea este alimentul cățelului"; şi Sfântul Basilio cel Mare, a spus: „Corpurile îngreunate cu carne sunt oprimate de boli".

„În biserica catolică – a spus un mare medic – mulți sfinți au fost vegetarieni: Bento, Francisco Xavier, Domingos, Tereza de Jesus, Bernardo, Afonso de Liguori, Ignațio de Loiola; şi alții ca Sfântul Ioan Hrisastom, Sfântul Ieronim, Sfântul Basilio, Sfântul Augustin, Sfântul Grigore şi Sfântul Clemente de Alexandria, considerau carnea „aliment impropriu unui creştin şi adecvat numai păgânilor!" – (*Dr. Tulio Chaves, „Como se Deve Curar!", pag. 194*).

Multe ordine religioase au respectat în totul regula primitivă şi adepții lor au fost recompensați cu o longevitate notabilă. Părinții francezi Trapistas, de Bellefontaine, erau în exclusivitate vegetarieni. Cartoful, sfecla roşie şi varza, constituiau alimentația lor de bază. Cu acest regim aveau succes considerabil la lucru, se simțeau bine şi ajungeau la o vârstă înaintată.

Mulți oameni celebri din trecut erau vegetarieni. Şi în ziua de astăzi sunt mulți în cercurile intelectuale din America şi Europa, de asemeni vegetarieni.

Este demn de notat că mulți adepți ai vegetarianismului sunt oameni învățați. Aceştia, cu sârguință continuă şi activă, ca un căutător de diamante, în căutarea de mai multă înțelepciune, sapă prin cunoştința legilor sănătății şi ajung să descopere şi să se convingă că mâncarea de carne este absolut improprie pentru om şi că vegetarianismul este regimul ideal, din mai multe motive. Facultățile ființei omeneşti fiind puternic legate de procesul intelectual, gusturile şi înclinațiile sale senzuale sunt în multe cazuri slabe şi uşor de stăpânit, deoarece, cu cât este mai puternic intelectul, cu atât este mai mică senzualitatea şi astfel se adaptează mai uşor la convingerile ce culminează în dobândirea unui regim alimentar mai bun.

Capitolul 2

Este omul din natură carnivor sau vegetarian?

Natura este dotată cu legi fixe. A trăi în de acord cu ele înseamnă a păstra sănătatea şi vigoarea. Călcarea lor înseamnă îmbolnăvire, slăbire, atrofiere şi scurtarea vieții. Imaginează-ți, stimate cititor, cazul în care cineva, în mod experimental, creşte un jaguar cu ierburi şi fructe. Este evident că acest animal nu se va simți bine cu un asemenea regim. Dar să presupunem acum un caz opus: Să crească cineva un ied cu cărnuri. Ce s-ar întâmpla? Dacă s-ar hrăni cu carne, s-ar îmbolnăvi şi ar muri înainte de timp.

Care este natura omului în ceea ce priveşte alimentația sa? Este omul carnivor sau vegetarian? Acest lucru trebuie să-l cunoaştem pentru a nu repeta greşeala din exemplele precedente.

„Când vede un dinte de câine, biologul ştie imediat că este vorba de un animal carnivor. Pe de altă parte, examinând dintele unui berbec sau bou, de asemeni nu se poate înşela. Va vedea imediat că este vorba de animale erbivore...

Datorită acestei diferențe în alimentație, există o diferență de dentiție atât de mare, că nici un biolog nu va confunda dinții acestor două animale.

Tot astfel, prin studiul unui dinte uman, se poate şti care este alimentația omului. Există multe date care, dacă ar fi ne-

cesar ar veni să completeze studiul, împrăştiind orice îndoială care s-ar putea ridica.

În loc de a cerceta numai un singur dinte de om, pentru a afla care este alimentația sa naturală, noi avem întreaga dentiție, care ne oferă o imagine mai clară, aşa că nu suntem în situația de a face studiul unui singur dinte.

Studiul gurii, stomacului, intestinului, ficatului şi al datelor care vorbesc despre origine, examinate în lumina anatomiei şi fiziologiei comparate, ar constitui teme în sine pentru multe volume.

Maxilarele, forma lor, articulația şi masticația, din perspectiva mecanicii etc., constituie şi ele obiectul unui studiu suplimentar.

Datele psihologice despre preferința copiilor pentru fructe şi repulsia lor pentru carne, ar face dovada în favoarea unei alimentații vegetariene.

Deținerea acestor date scoate în evidență că natura alimentației omului nu poate fi învăluită în mister. Ea este definită şi poate fi abordată foarte bine." (*Dyeno Castanho, „Para Ter Saude Perfeita"*).

Prin falsa adaptare, omul s-a transformat în omnivor, mâncând de toate. Aceasta este însă o aberație a naturii.

Creatorul naturii a dat omului rațiune şi inteligență, aşezându-l într-o poziție superioară tuturor celorlalte ființe create. Acel care a creat atât de perfect a fost deasemenea meticulos în alegerea celei mai bune alimentații. *„Şi Dumnezeu a zis: Iată că v-am dat orice iarbă care face sământă şi care este pe fața întregului pământ şi orice pom care are în el rod cu sământă, aceasta să fie hrana voastră!*" (*Geneza 1:29*). Mai târziu la aceste lucruri Creatorul a adăugat: *„Şi să mănânci iarba de pe câmp*". (*Geneza 3:18*). Toți acei care caută să prescrie pentru om o dietă diferită de cea originară care i-a fost prescrisă de Acela care a fost atunci şi este şi astăzi Cel mai competent pentru a

o prescrie, se trudesc în zadar şi urmarea prescripţiilor lor a dus la slăbiciune. Cartea Cărţilor spune cum Creatorul „*face să crească... verdeţuri pentru nevoile omului ca pământul să dea hrană*". (*Psalmi 104:14*).

Creatorul nu asigură pradă pentru om ca la leu, tigru sau jaguar. Chiar dacă omul, prin felul lui, s-a îndepărtat de Dumnezeu, a uitat de chemarea sa şi de scopul creării sale şi a pierdut calea luminoasă a naturii, nu este capabil să prindă un porc sau o vacă cu dinţii şi să ucidă animale, sfâşiindu-le cum face o fiară.

Creatorul, de altfel a potrivit omului o anatomie şi fiziologie la care regimul carnivor niciodată nu se poate adapta, ci numai regimul vegetarian.

Să ţinem cont de faptul că instinctul, simţul, vederea omului sunt foarte diferite de ale animalelor, care se hrănesc cu carne, şi vom vedea că omul s-a abătut mult de la calea naturii în a urma exemplul fiarelor şi păsărilor răpitoare. Vorbesc de instinctul uman originar, natural, nepervertit, aşa cum se manifestă la copii.

„Multele condimentări au făcut ca instinctul să fie schimbat şi de asemenea vederea şi simţul. Niciodată nu vom vedea un copil alergând în urma unei căruţe cu carne sau la un coş cu aşa ceva, pentru a lua bucăţi de cadavre, cum ar fi un rinichi, creier sau ficat atrofiat de animal mort. Totuşi îl vedem alergând la coşul cu fructe sau trecând în curtea vecinului ca să `bată` mere, pere sau piersici şi este foarte mulţumit să aibă în mâinile sale o pară, un măr sau un ciorchine de struguri. Aici vedem clar cum se remarcă încă instinctul şi vederea. Copiii sunt cei care ne dau aceste probe şi exemple. Nu adulţii, pentru că aceştia sunt guvernaţi de vicii şi degenerare spre deosebire de cei mici, pentru care natura are rezervată o protecţie a moştenirii.

Ştiinţa vorbeşte deja prin gura marilor ei înţelepţi: Omul nu este carnivor din natură.

Poate fi demonstrat cu mare uşurinţă că omul nu trebuie să mănânce carne, prin însăşi construcţia sa anatomică şi prin instinctul său diferit de animalele carnivore şi feroce". – (*Prof. A. Valeta, „Clinica Naturista", pag. 262, 263*).

„Puţini copii – spunea Sir Henry Thompson – „apreciază partea alimentară constituită din carne. Mă simt satisfăcut prin faptul că ei urmăresc în acest domeniu propriul lor instinct deoarece rezultatul va fi obţinerea multor beneficii în loc de numai unul".

„Copiii preferă fructele în locul cărnii şi ar continua cu acest gust dacă obiceiul nu i-ar constrânge să procedeze împotriva glasului naturii" – scria John Evelyn.

Cuvier, un cunoscut naturist francez, spunea:

„Toată structura corpului uman, până în cele mai mici particularităţi ale sale, corespunde unei alimentaţii vegetariene..."

Alimentele naturale ale omului, evaluate prin structura sa, constau în fructe, rădăcini şi alte părţi feculente ale zarzavaturilor. Mâinile sale îi oferă toată facilitatea pentru a le aduna. Pe de o parte maxilarele scurte şi de forţă moderată, şi pe de altă parte egalitatea dinţilor săi în lungime, în comparaţie cu ceilalţi dinţi şi molarii săi în formă de tuberculi, nu îi permit să se hrănească cu furaje, iarbă, nici să devoreze carne, dacă aceste alimente nu ar fi fost preparate în prealabil, prin fierbere.

Fructele şi plantele comestibile constituie alimentele cele mai potrivite pentru om – spunea Lineo, un botanist suedez.

Unii scriitori, fără a-şi da prea bine seama de ceea ce scriu, susţin că omul primitiv era carnivor, trăind în principal din vânat, pescuit şi de asemenea consuma carne umană. Totuşi Empedocles, filozof grec (490-430 î.Hr.) scria: „În timpurile primitive carnea era considerată ca o mâncare infamă; iar membrii nobili considerau uciderea de animale pentru a le devora, ca o crimă odioasă."

Dr. J. H. Kellogg, explică motivele pentru care alimentaţia cu carne este improprie pentru om, astfel:

„Carnivorii" – spune el – „se consideră adaptaţi la o alimentaţie de carne; însă acest lucru nu are loc în cazul omului şi al altor primate. Câinele, de exemplu, are un ficat mult mai mare, în comparaţie cu corpul său, decât ficatul uman. Pe lângă aceasta, ficatul câinelui şi al altor animale carnivore transformă acidul uric în uree, în timp ce ficatul uman ca şi al multor animale superioare, nu face acelaşi lucru. Luându-se în considerare că biftecurile şi costiţele conţin 0,9072 g de acid uric pe o jumătate de kg de greutate şi pancreasul şi timusul 4,536 g în medie pe kg este evident că organismul uman este foarte puţin pregătit pentru a se apăra contra lucrurilor dăunătoare din alimentele de această natură."

Aceasta este sublinierea făcută de Dr. Fox că glandele distrugătoare de otrăvuri – hipofiza, suprarenalele şi tiroida – sunt mai mari la pisici, la câini şi la vulturi, care sunt animale carnivore, decât la om şi la alte animale necarnivore.

„O altă adaptare la alimentația cu carne, pe care omul şi alte primate nu o posedă, este în legătură cu mărimea intestinelor care, după cum arată Metchnikoff, este scurt la animalele carnivore în comparație cu mărimea corpului şi mult mai lung la animalele care se alimentează cu vegetale (10 la 30 de ori lungimea corpului). Intestinele scurte la carnivore constituie o protecție parțială contra absorbției de toxine din reziduurile alimentare în putrefacție. Excrementele animalelor carnivore sunt într-un înalt grad intrate în putrefacție şi urât mirositoare." („*Como Devemos Viver", pag. 193, 194*).

„Omul este singura creatură care consumă fără să producă. Nu dă lapte, nu face ouă, este prea firav pentru a trage plugul, nu poate alerga suficient de repede pentru a prinde iepuri. Totuși este stăpânul tuturor animalelor." (George Orwell).

Mulți consideră carnea ca un aliment ce conferă o forță excelentă şi că vegetalele formează o dietă sărăcăcioasă. Dar știința şi practica resping această idee.

Capitolul 3

Depinde vigoarea fizică de consumul de carne?

Mulți consideră carnea ca un aliment ce conferă o forță excelentă și că vegetalele formează o dietă sărăcăcioasă. Dar știința și practica resping această idee. Să urmărim:

Japonezii sunt în principal vegetarieni. Mănâncă în special orez integral și verdețuri. Și au multă rezistență pentru lucru.

După cum ne informează Gautier și Labbe, eminente autorități în probleme dietetice, erau în Rusia țărani care trăiau cu legume, pâine neagră și usturoi, lucrau 16-18 ore pe zi și erau dotați cu o extraordinară forță fizică, depășind des soldații din marina americană.

Turcii, care sunt foarte moderați, care beau doar apă sau limonadă, se alimentează cu orez, legume și fructe, și foarte rar carne, sunt renumiți pentru vigoarea lor fizică.

„Minerii din America de Sud," spune Gautier, „muncitori temperați, ce nu cunosc folosirea cărnii, duc pe umerii lor greutăți până la 100 kg, cu care urcă de 12 ori pe zi scări verticale de 60-80 m înălțime".

„Sclavii" din Egipt care se hrănesc cu boabe de porumb și sorg, aproape nu cunosc carnea, aleargă alături de măgari timp de zile întregi, vâslesc cu putere, scot apă continuu din râul Nil și au o frumoasă înfățișare atletică.

Necesarul de proteine

Doctorul Paavo Airola, specialist în domeniul dietologiei și biologiei, afirmă: „Douazeci de ani s-a considerat că norma zilnică a consumului de proteine este de 150 g, însă astăzi oficial este recunoscut că această normă este scăzută până la 45 g. De ce? Datorită cercetărilor, în momentul de față este cunoscut fără îndoială că organismul nu are nevoie de o cantitate mare de proteine și deci norma zilnică este de 30 - 45 g. Consumul abuziv de proteine nu numai că este nejustificat, dar mai este și dăunător organismului omului. Mai mult, el poate fi sursa unor boli precum cancerul și bolile cardio-vasculare. Pentru a primi 45 g de proteine pe zi, nu este necesar a se consuma carne. O dietă complet vegetariană, compusă din grâne, nuci, legume, fructe etc. asigură pe deplin organismului cantitatea necesară de proteine.

Desigur, doar evitarea produselor animale nu asigură o sănătate optimă. Ca oricine altcineva, cei care sunt strict vegetarieni ar trebui să aibă o dietă echilibrată. Sunt importante proteinele în cantitate moderată, vitamina B12 și alimentele bogate în grăsimi omega, calciu și iod, precum și expunerea la soare pentru vitamina D.

La construcția canalului Suez s-au angajat muncitori arabi și englezi. Primii se hrăneau cu grâu și curmale și nu mâncau carne. Ultimii mâncau carne de vacă. Inginerul Lesseps, care a făcut proiectul și conducea lucrările, a rămas foarte impresionat de faptul că arabii vegetarieni aveau un randament mai bun la muncă decât englezii carnivori, el însuși devenind un adept al vegetarianismului.

Între luptătorii antici din Grecia și Roma existau mulți recordmeni vegetarieni. Și astăzi în mediile atletice sunt mulți campioni care au o dietă vegetariană.

„Este o greșeală să presupunem că tăria musculară depinde de folosirea cărnii. Nevoile organismului pot fi mai bine acoperite și ne putem bucura de o sănătate mai bună fără folosirea acesteia. Cerealele împreună cu fructele, nucile și legumele au toate proprietățile nutritive pentru a face un sânge bun. Aceste elemente nu sunt furnizate atât de bine sau deplin printr-o alimentație cu carne. Dacă folosirea cărnii ar fi fost esențială pentru sănătate și tărie, hrana pe bază de carne ar fi fost inclusă în alimentația hotărâtă pentru om de la început". (*Divina Vindecare pag. 315*).

„Cei care consumă carne nu fac altceva decât să mănânce cereale și legume la mâna a doua; căci animalul primește din aceste lucruri nutrienții care produc creșterea. Viața care este în cereale și legume trece în consumator. Noi o primim mâncând carnea animalului. Cu cât mai bine este să o luăm direct, mâncând hrana pe care Dumnezeu a hotărât să o folosim!" (*Idem, pag. 312*).

„Când se întrerupe folosirea cărnii în alimentație, există deseori un simțământ de slăbiciune, o lipsă de vigoare. Mulți prezintă acest lucru ca dovadă că hrana animală este esențială; însă aceasta se întâmplă pentru că alimentele de acest gen sunt aţâţătoare, pentru că înfierbântă sângele și excită nervii, de aceea li se simte atât de mult lipsa. Unii vor găsi că le este tot atât de greu să renunțe la alimentele din carne cum îi este beţivului să se lase de păhărelul lui; dar schimbarea le va face mult bine." (*Idem, pag. 315*).

Proteinele vegetale

Dietologii până nu demult considerau că proteinele complete (mai exact, cei 8-10 aminoacizi esențiali care nu pot fi sintetizați de organism) se găsesc numai în carne, pește, ouă și lactate. Acest lucru s-a dovedit fals. În realitate, mai multe leguminoase, cereale, semințe, nuci și chiar fructe și legume sunt surse bogate în proteine (soia oferă proteine complete) și toți aminoacizii pot fi obținuți din surse vegetale, iar proteinele din plante sunt mai ușor digerate și asimilate. Consumul în alimentație al produselor naturale în cantități suficiente, și destul de variate, exclude pe deplin posibilitatea privării organismului de proteine. De remarcat faptul că lumea vegetală până la urmă este sursă de apariție a tuturor tipurilor de proteine. Vegetarienii obțin proteinele direct de la sursă, fără a le lua la 'mâna a doua' așa cum o fac cei ce se hrănesc cu carnea animalelor erbivore.

În schimb, consumul excesiv de proteine reduce considerabil capacitatea de lucru a omului. Doctorul Irving Fisher de la Universitatea Yale a efectuat un șir de experimente în care a arătat că vegetarienii au o rezistență de două ori mai mare decât cei ce consumă carne în alimentație. Dar când el a redus consumul de proteine la nonvegetarieni cu 20%, capacitatea de muncă a crescut cu 33%. Într-un șir de alte cercetări, a fost stabilit că produsele vegetariene, bine selectate, conțin mai multe substanțe nutritive decât carnea. Studiul efectuat de Dr. Yoteko și B. Kipani de la Universitatea Brussels a arătat că vegetarienii sunt în stare să lucreze de doua-trei ori mai mult decât cei care se hrănesc cu carne și de trei ori mai repede pot să-și recupereze forțele.

Capitolul 4

Carnea este slăbiciune

Explicația biochimică a rezistenței mai mici a carnivorilor în comparație cu vegetarienii este dată de dr. J. H. Kellogg, în următoarele cuvinte:

„Rezistența suferă sub influența otrăvurilor oboselii, iar otrăvurile ce cauzează oboseala au trei origini: a) modificări chimice ce au loc în mușchi în timpul exercițiului; b) acizi minerali și alte substanțe producătoare de oboseală ingerate cu alimentele; c) otrăvuri produse de bacteriile proteolitice, care produc în colon putrefacția proteinelor neabsorbite.

Când se consumă carne, o cantitate de 8 - 5 procente din ea rămâne nedigerată și la ajungerea în colon suferă putrefacție.

Dr. Lee, Profesor de fiziologie la Universitatea din Columbia, a supus experimentului produse de putrefacție (indol și escatol)... și a verificat că erau otrăvuri puternice, producătoare de oboseală.

„Având în vedere acești factori devine evident că o persoană care mănâncă carne și intră într-un test de rezistență ar fi în stare de inferioritate prin faptul că în sângele ei deja se găsesc până la un anumit grad substanțe toxice generatoare de oboseală, și va ajunge mai repede la limita rezistenței sale, decât o persoană care se abține de la carne, a cărei alcalinitate în sânge este ridicată, și ale cărei țesuturi sunt libere de toxinele din colon”. (*Como Devemos Viver, pag. 197,198*).

Havens Emerson, de la Universitatea din Columbia, admitea că o mai mică rezistență a carnivorilor în comparație cu vegetarienii se datorează în parte naturii acidogene a cărnii şi în parte absorbției de toxine din reziduurile în putrefacție în colon. Având mai puțină putrefacție în colon, zice el, creşte rezistența musculară.

Alimentaţia de carne oferă mai puţin randament şi mai puţină cantitate de forţă.

Metchnikoff afirma cu stăruință că putrefacția cărnii în intestinul gros este unul din principalii factori ai micşorării vieții omului.

Prof. Fisher spune: „S-a demonstrat că mâncarea de carne și o dietă cu multă proteină, în loc să crească puterea de rezistență a unei persoane, în realitate o diminuează, ca și alcoolul." (*„The Home Physician", pag. 293*).

„Alimentația de carne oferă mai puțin randament și mai puțină cantitate de forță, fie că este carne de vacă, de pasăre sau peşte. În arderea internă alimentele de carne sufăr o pierdere maximă de energie, introduc acidoze în echilibrul chimic și otrăvesc organele, țesuturile și sângele cu acid uric." (*Prof. Bircher Benner*).

Regimul vegetarian este o dietă de energie prin excelență, fiindcă în vegetale predomină hidrații de carbon, care sunt o adevărată sursă de energie musculară. Cercetările lui Chaveau au demonstrat că muşchii, în activitatea lor, se folosesc de energia eliberată prin arderea glicogenului muscular. Acum, glicogenul este derivat din hidrații de carbon. Prin urmare alimente ca cereale, cartofi și fructe dulci, sunt un izvor de energie musculară.

Cele mai puternice animale din lume cum ar fi elefantul, rinocerul, hipopotamul, cămila, girafa se hrănesc cu vegetale. Majoritatea marilor reptile și a celor mai puternice animale din toate timpurile, care au trăit pe suprafața planetei noastre, s-au hrănit cu vegetale.

Capitolul 5

Probe de rezistență între carnivori și vegetarieni

Multele experiențe care au fost făcute dovedesc valoarea energetică a regimului vegetarian. Multe exemple ar putea fi citate care dovedesc superioritatea regimului vegetarian din punct de vedere al forței musculare. Analele sportive furnizează argumente în acest sens. În Anglia, ani de zile, cicliștii vegetarieni au obținut toate recordurile la 210 și 365 km. Oley, unul din cei mai celebri cicliști a parcurs 315 km în 12 ore. El se hrănea numai cu sandwich-uri vegetariene, făină integrală și vin fără alcool, foarte bogat în glucoză.

A fost de asemeni un vegetarian numit Dose, care, într-o probă organizată de Uniunea din Leipzig în 1899, a ajuns pe primul loc dintre 16 alergători, ajungând cu 15 minute înainte de ora prevăzută.

Profesorul William E. Fich, de la Clinica Vanderbilt a Asociației de Medici și Chirurgi din New York relatează despre o probă făcută odată de profesorul Irving Fisher între carnivori și vegetarieni.

„Fisher" – spunea el – „a făcut unele experiențe de rezistență comparată între 16 mâncători de carne (studenți la Universitatea Yale și 32 de vegetarieni de la Sanatoriul din Battle Creek. Ultimii erau vegetarieni de 4 – 20 de ani. Nu numai că se abțineau de la carne, dar și de la cafea, ceai și condimente;

în afară de acestea nu consumau alcool şi tutun. Rezultatele diverselor teste au demonstrat că vegetarienii, fără excepție, erau mult superiori în rezistență celor ce foloseau o alimentație mixtă, cu toate că primii fuseseră atleți antrenați şi vegetarienii erau neantrenați – infirmieri, medici, lucrători la secția de băi – şi erau la o vârstă mai înaintată decât ceilalți."

Competiţiile atletice demonstrează superioritatea regimului vegetarian

Această experiență a lui Irvin Fisher (pare să fie aceeași) este astfel relatată în două numere din Yale Medical Journal:

„În lipsa altei metode mecanice exacte pentru a măsura rezistența, s-au folosit teste simple de rezistență cu menținerea cât mai mult posibil a brațelor întinse orizontal și a genunchilor îndoiți foarte jos. Compararea rezultatelor la întinderea brațelor a revelat o mare superioritate de partea acelora care nu consumă carne. Numai 2 din cei 15 care mâncau carne au avut un rezultat bun la acest test, menținând brațele întinse peste un sfert de oră alături de 22 din cele 32 de persoane necarnivore care au depășit această limită. Nici unul din cei care mâncau carne n-a rezistat timp de o jumătate de oră, alături de 15 din cei 32 de necarnivori care au depășit această limită. Dintre aceștia 9 au depășit o oră, 4 au depășit 2 ore și unul a depășit 3 ore.

În marșuri, vegetarienii sunt fără rival. În 1899, într-un marș de 112 km, între Berlin și Schenhoolz erau între cei 25 de competitori, 8 vegetarieni. Primele 6 locuri au fost obținute de aceștia. Învingătorul Karl Mann, a parcurs traseul în 14 ore și 11 minute.

Acest vegetarian Karl Mann, a bătut de asemenea recordul și într-un alt marș de 202 km între Dresda și Berlin, el parcurgând această distanță în 26 de ore și 52 minute.

În alergarea de la Maraton, de aproximativ 42 km, învingător a fost un vegetarian pe nume Koleimann. A făcut alergarea în 2 ore și 32 minute, fără să fi mâncat.

Odată, cu ani în urmă, centrul excursionist brazilian a organizat competiții de marș între carnivori și vegetarieni. În prima călătorie care a fost între Rio și Petropolis, doi vegetarieni au ocupat primul și al doilea loc. În a doua probă (circuit Cascadura, Cais Faroux, Praia Leblon, Barra da Tijuca, Jacarepagua, Cascadura), ca distanță aproximativ echivalentă cu prima, a învins de asemenea un vegetarian, parcurgând circuitul în 9 ore și jumătate. Și, pe lângă faptul că vegetarienii

în ziua următoare probei puteau fără dificultate să-şi vadă normal de ocupațiile lor, carnivorii au avut nevoie să se odihnească câteva zile."

Diferitele experiențe care au fost făcute cu privire la rezistența omului în raport cu regimul alimentar, demonstrează că vegetarienii pot lucra de 2 sau 3 ori mai mult timp şi sunt capabili să execute de 2 – 3 ori mai multe contracții musculare succesive decât carnivorii.

Alt fapt care dă o bună mărturie în favoarea vegetarianismului, este că animalele erbivore sunt mult mai rezistente decât cele carnivore. Leul şi tigrul, feroce şi violente cum sunt, nu pot alerga continuu mai mult de 1 km, fără să fie foarte obosite. În vânătorile de lupi, în vastele stepe din Rusia, vânătorul călărind un cal ajunge repede lupul, pentru că acesta din urmă obosește repede, nemaiputând să alerge, iar calul cu vânătorul călare, nu obosește.

Capitolul 6

Carnea are o valoare alimentară inferioară

Din punct de vedere nutritiv, carnea este un aliment deficitar, prin lipsa mare a unor elemente esențiale unei bune nutriții. Carnea este deficientă în vitamine. Vitaminele se găsesc din abundență în vegetale şi numai în cantități foarte mici în carne și, prin fierberea cărnii, se mai reduc încă vitaminele deoarece unele din ele se distrug.

„Carnea, contrar părerii încetățenite, este un aliment mediocru... În materie de știință, vegetarienii au câștigat dezbaterea. Regimul lor este cel care garantează cel mai bine sănătatea, longevitatea şi vigoarea fizică...” (*Dr. Alberto Seabra*).

„Nu există în carne ingrediente ce nu pot fi înlocuite, într-o mult mai bună calitate comparativ cu mai mult de o mie de produse din regnul vegetal. Carnea este un aliment costisitor şi insuficient pentru a forma sânge şi țesuturi sănătoase. Carnea slabă în medie conține circa 72% apă, 20% proteine, 5% grăsimi, 2% reziduuri şi 1% materii minerale. Proteina este formată pe bază de aminoacizi dar nu este suficientă pentru o creştere adecvată. Carnea slabă este deficientă în vitaminele A şi B şi conține foarte puțină vitamină C. Prin urmare are valoare anti-scorbutică redusă. Cărnurile ambalate şi conservele în pickles (legume marinate) sunt practic fără valoare în acest sens. Reziduurile conțin majoritatea

otrăvurilor din materiile de expulzare, care dau cărnii un efect stimulent, fiind greşit considerate ca proprietăți fortificante. Carnea este foarte deficitară în sodiu, calciu şi fier. Puținul fier ce se găseşte în ea se datorează micii cantități de sânge reținută în țesuturile musculare. Acest fier este inferior în valoare biologică comparativ cu cel conținut în fructe şi vegetale, sintetizat direct prin razele luminii solare". (*Otto Carque, „Vital Facts About Drugs", pag. 199*).

În Anglia regimul vegetarian a fost experimentat pe scară largă. London Vegetarian Association a supus odată 10.000 de copii la un regim vegetarian în timp ce Country Council din Londra la un acelaşi număr de copii, a dat un regim alimentar în care însă a inclus şi carne. După şase luni toți copiii au fost examinați de medici și s-a constatat că în general vegetarienii se bucurau de o mai bună sănătate, crescuseră mai mult în greutate, aveau muşchi mai puternici şi aveau o

culoare a pielii mai frumoasă decât ceilalți copii (hrăniți cu o alimentație mixtă). În urma rezultatului acestei experiențe Country Concil din Londra a transferat acelei asociații vegetariene grija de a hrăni în regim vegetarian acelaşi număr de copii săraci pe cheltuiala Prefecturii.

În Bibliile noastre putem citi fiecare că nu carnea este cea care dă sănătate, vigoare fizică şi luciditate mentală. Când poporul Israel, pedepsit, a fost dus în captivitatea babiloniană, regele Babilonului a ales 4 tineri evrei să-i servească la curte. Unul din ei a fost Daniel, care pentru marea sa capacitate a obținut o poziție de onoare. Regele Nebucadnețar, în primul rând a plănuit să pregătească aceşti patru tineri captivi, calificându-i pentru serviciul la curte. Trebuia să învețe limba şi științele haldeilor şi să urmeze un regim alimentar, indicat de rege, pentru a se întări fizic. Regele a ordonat să li se dea să mănânce carne şi să bea vin, alimente ce se serveau la propria sa masă. Astfel, el intenționa să le asigure o mai bună dezvoltare fizică şi intelectuală. Dar iată ce s-a întâmplat:

„Împăratul le-a rânduit în fiecare zi o parte din bucatele de la masa lui şi din vinul din care bea el, vrând să-i crească timp de trei ani, după care aveau să fie în slujba împăratului... Daniel s-a hotărât să nu se spurce cu bucatele alese ale împăratului şi cu vinul pe care-l bea împăratul şi a rugat pe căpetenia famenilor dregători să nu-i silească să se spurce. Dumnezeu a făcut ca Daniel să capete bunăvoință înaintea căpeteniei famenilor dregători. Căpetenia famenilor a zis lui Daniel: 'Mă tem numai de domnul meu, împăratul, care a hotărât ce trebuie să mâncați şi să beți, ca nu cumva să vadă fețele voastre mai triste decât ale celorlalți tineri de vârsta voastră, şi să-mi puneți astfel capul în primejdie înaintea împăratului'.

Atunci Daniel a zis îngrijitorului, căruia îi încredințase căpetenia famenilor privegherea asupra lui Daniel, Hanania, Mişael şi Azaria: 'Încearcă pe robii tăi zece zile, şi să ni se

dea de mâncat zarzavaturi şi apă de băut; să te uiți apoi la fața noastră şi la a celorlalți tineri care mănâncă din bucatele împăratului şi să faci cu robii tăi după cele ce vei vedea!' El i-a ascultat în privința aceasta şi i-a încercat zece zile. După cele zece zile, ei erau mai bine la față şi mai grași decât toți tinerii care mâncau din bucatele împăratului. Îngrijitorul lua bucatele şi vinul care le erau rânduite şi le dădea zarzavaturi. Dumnezeu a dat acestor patru tineri ştiință şi pricepere pentru tot felul de scrieri şi înțelepciune; mai ales însă a făcut pe Daniel priceput în toate vedeniile şi în toate visele. La vremea sorocită de împărat ca să-i aducă la el, căpetenia famenilor i-a adus înaintea lui Nebucadnețar. Împăratul a stat de vorbă cu ei: dar între toți tinerii aceia, nu s-a găsit nici unul ca Daniel, Hanania, Mişael şi Azaria. De aceea ei au fost primiți în slujba împăratului. În toate lucrurile care cereau înțelepciune şi pricepere, şi despre care îi întreba împăratul, îi găsea de zece ori mai destoinici decât toți vrăjitorii şi cititorii în stele, care erau în toată împărăția lui". (*Daniel 1:5, 8-20*).

„Măreția unei națiuni şi progresul ei moral pot fi măsurate prin felul în care sunt tratate animalele." (Gandhi).

„Nimic nu va fi atât de benefic pentru sănătatea oamenilor şi nu ne va mări şansele de supraviețuire pe Terra ca evoluția la o dietă vegetariană. Sunt de părere că un stil de viață vegetarian, prin efectul pur fizic pe care îl are asupra temperamentului uman, ar influența în modul cel mai pozitiv soarta umănității." (Albert Einstein).

„Non-violența conduce la cea mai înaltă moralitate, care reprezintă ținta evoluției. Până nu ne oprim din rănirea tuturor ființelor vii, suntem încă sălbatici." (Thomas A. Edison).

Capitolul 7

Influența cărnii în degenerarea raselor

Studiindu-se diferitele rase umane, se observă că tendința la degenerare este mai accentuată între carnivori. Tipurile mai degenerate nu se găsesc între vegetarieni, ci sunt între mâncătorii de carne. Tipurile cele mai curate ale generației umane se întâlnesc între acei a căror alimentație constă din vegetale, cum ar fi băştinaşii din insulele Hindostao, descrişi de Sir Robert McCarrison ca cele mai frumoase specimene din specia umană pe care le-a văzut vreodată.

McCarrison relata că în timp de 7 ani de activitate medicală între hunzi a verificat că nu se cunoştea apendicita, cancerul, colita, calculii biliari şi ulcerele între aceşti vegetarieni.

„Regimul vegetarian exercită influență destul de favorabilă în frumusețea fizică şi în armonia sufletului." (*Bernardin de Saint Pierre)*.

Polinezienii din Pacific constituie o rasă foarte frumoasă. Între ei se disting samoanii. Care este alimentația acestei rase? Constă în cocos proaspăt, cereale şi rădăcinoase.

Circasionii sunt altă rasă de o frumusețe notabilă. Se hrănesc în special cu vegetale culese din grădinile lor.

Calmucii care locuiesc aproape de circasioni, sunt un popor foarte înapoiat, nesociabili şi au o formă fizică neatrăgătoare. Mănâncă carne de toate speciile, inclusiv de şoareci, pisici, cai, şopârle etc.

Şi locuitorii insulelor Andaman aproape de India, constituie un popor degenerat din punct de vedere fizic şi moral. Mâncarea lor principală este carnea şi peştele.

Alt popor degenerat şi foarte urât sunt melanezienii care sunt mâncători de carne de balenă şi chiar canibali.

„Decadența se remarcă în adoptarea cărnii şi alcoolului şi se accentuează cu progresul erorilor alimentare" – declara Dr. Paul Carton.

Comandantul Donald Mac Millan, celebru explorator arctic, relata că eschimoşii (care mănâncă carne din abundenţă) trăiesc puţin, ajung inutili la vârsta de 50 de ani, rămânând atunci fără dinţi şi îmbătrânind; foarte rar ating vârsta de 60 de ani şi niciodată nu ajung la 65 de ani.

Între naţiunile civilizate tendinţa la degradare este mult mai mare decât între rasele mai puţin avansate. Statisticile recente arată că descreşterea populaţiei în Anglia a fost atât de mare în ultimii câţiva ani, datorită degenerării care, dacă ar continua în aceeaşi proporţie, în mai puţin de 100 de ani ar duce la reducerea populaţiei acestei ţări de la 40 de milioane la 4.400.000 de locuitori. Şi în alte ţări civilizate se constată aceeaşi decadenţă. Pe de altă parte totuşi nu există tendinţa de depopulare în naţiunile asiatice – Japonia şi China, unde oamenii mănâncă aproape exclusiv vegetale, consumând fiecare persoană doar între 0,5 – 2,5 kg de carne pe an. Astfel, în timp ce rasa albă descreşte, creşte rasa galbenă cu aproximativ 9-10 milioane pe an. Popoarele asiatice prosperă de mii de ani cu o alimentaţie fără carne. În China folosirea cărnii, inclusiv cea de peşte, este aşa de scăzută că nici chiar în părţile mai populate nu obişnuiesc să fie incluse în calculele naţionale de alimentaţie; şi subprodusele animale – ouăle şi lactatele – sunt foarte puţin folosite. Pentru chinezi soia este carne, lapte şi ouă.

Dr. Victor Heiser, în cartea sa „You're the Doctor", a scris: „Soia, acea 'mică plantă onorată', atât de uşor de digerat, cunoscută în Orient ca fiind 'carnea fără oase', este cel mai bogat aliment în proteină după albuşul de ou şi posedă pe de altă parte proteine cu caracteristici animale în mai mare număr decât orice altă legumă...

Laptele este dificil de obţinut la tropice. Pentru a ocoli această dificultate s-a pregătit în Pekin un preparat de soia în care s-a demonstrat că se găsesc principalele elemente conţinute în lapte. Pentru mine acest amestec a fost unul dintre

cele mai neplăcute pe care le-am încercat. Totuşi bebeluşii alimentaţi cu această băutură neplăcută şi grețoasă o apreciază, o doresc, o savurează cu plăcere. Şi ce se întâmplă când li se oferă lapte bun şi proaspăt de vacă? Imediat îl scuipă. Probabil că vor continua în restul vieții preferând ceva ce pentru alții este respingător."

În sprijinul punctului de vedere eronat că alimentația cu carne este avantajoasă sau cel puțin că nu este dăunătoare se obişnuieşte a se cita faptul că națiunile mai civilizate care au avut mari realizări cum ar fi Germania, Anglia, Franța, SUA, consumă multă carne. Acum aceleaşi națiuni consumă mari cantități de tutun şi băuturi alcoolice. Şi prin aceasta ar putea să se spună că aceste articole sunt benefice? Nu! De o mie de ori nu! Carnea, tutunul şi alcoolul, folosirea liberă a drogurilor, viața libertină etc., sunt obstacole enorme ce fac imposibil un mai mare progres al acestor popoare numite civilizate. Dacă n-ar fi existat aceste obstacole, ele ar fi realizat mult mai mult.

Mulți se tem de vegetarianism, gândindu-se că ar fi un regim dezechilibrat. Ei îşi închipuie că ar fi slabi şi bolnavi dacă s-ar lăsa de mâncarea de carne. Ce înşelăciune este aceasta! Este imposibil ca cineva să fie slab sau bolnav ca urmare a unei alimentații vegetariene bine orientate. Dar, pentru ce există vegetarieni slabi şi bolnavi? – ar putea întreba cineva. Pentru că deja erau aşa sau încă mai rău înainte de a căuta vindecare în vegetarianism. Grație acestui sistem se vor înregistra îmbunătățiri. Dacă n-ar fi fost regimul vegetarian, ei ar fi murit poate. Dacă există un vegetarian bolnav, atunci vegetarianismul nu este o cauză, ci este un remediu pentru boală. Nu este bolnav pentru că este vegetarian, ci, din contră, devine vegetarian pentru că este bolnav şi speră să obțină vindecare cu ajutorul vegetarianismului.

Capitolul 8

Carnea și longevitatea

S-a discutat mult despre regimul alimentar cel mai potrivit unei vieți longevive la om. Metchnikoff de asemenea s-a ocupat de această problemă, verificând că popoarele balcanice, în special bulgarii, erau dintre europeni cei care aveau o mai mare longevitate şi aceasta datorită laptelui acru de care acele popoare făceau mult uz.

Este adevărat că între bulgari se găsea cel mai mare indice de longevitate din Europa. În 1911 existau în Bulgaria, la fiecare milion de locuitori în medie 947 centenari. Faptul determinant al vieții lungi între ei nu era totuşi folosirea laptelui acru, cât folosirea în cantitate mică a cărnii în alimentația lor. Este logic deoarece consumând puțină carne, se înlocuieşte cu lactate. Viața lungă se obține, cu sau fără lapte acru, când se renunță la carne. Bulgaria este o țară în special agricolă. Bulgarii mănâncă puțină carne. Dintre toate țările din Europa ei au cel mai mare număr de vegetarieni. Iată motivul pentru care se găseşte acolo un indice de longevitate atât de mare.

Dr. Clive Maine McCay, de la Universitatea Conell, a făcut odată interesante experiențe de longevitate pe şoareci. Şoarecii, după cum ştim cu toții, sunt folosiți pentru experiențe în laboratoare. Dr. McCay a separat două grupuri de şoareci. La primul grup a dat toate sortimentele de alimente, din abundență. La al doilea grup a dat minimul necesar de hrană.

Rezultatul a fost că şoarecii din primul grup creşteau rapid şi cam la vârsta de 100 de zile se reproduceau. Cu toate acestea mulți erau bolnavi şi îmbătrâneau prematur. La vârsta de 300 de zile mulți erau deja impotenți şi aveau pete de păr lipsă. Şoarecii din acest grup au trăit până la aproximativ 600 de zile în medie, fiind doar doi care au ajuns la 900 de zile, dar fără dinți şi bolnavi.

Şoarecii din al doilea grup, pe de o parte creşteau mult mai încet, dar în schimb s-au menținut sănătoşi şi cu toți dinții, iar la vârsta de 900 de zile erau încă în plină perioadă de reproducere, ajungând să trăiască până la 1400 de zile.

Mamiferele în general, trăiesc 6 până la 12 ori timpul creşterii lor (maturității). Omul crescând până la 20 sau 25 de ani, ar trebui, proporțional să trăiască 120 până la 250 de ani.

Că vegetarienii ajung în medie la o mai mare longevitate decât omnivorii, este un fapt indiscutabil. În Balcani, Turcia, Georgia, India etc., unde se consumă puțină carne, se găseşte un mai mare număr de persoane de vârstă considerabil avansată.

În 1920 era în Rio de Janeiro o familie de bătrâni de culoare. El avea 138 de ani şi ea 99 ani. Au fost aduşi din Africa şi au lucrat ca sclavi timp de 78 de ani până la abolirea sclavagismului în 13 mai 1888. Ei au declarat că alimentația lor era aproape exclusiv vegetariană şi foarte limitată, deoarece erau foarte săraci.

Am citit într-o comunicare istoria căpitanului californian Diamond, care, la 110 ani mergea pe bicicletă şi care a trăit până la 120 de ani. Longevitatea lui se datora adoptării în timpul celei de a doua jumătăți a vieții a regimului vegetarian.

Miguel Solis din Columbia – informa Dr. S. M. Bertoni – a murit la 203 ani. Alimentația sa era aproape exclusiv din mandioca şi suc de trestie şi la fiecare 15 zile el postea o zi.

Este de asemenea cunoscut cazul lui Zora Hagha, din Turcia care a trăit până la 164 de ani. Nu fuma, nu bea alcool, nici nu mânca carne.

În „O Estado de Sao Paulo" din 24 august 1952 a apărut o ştire din care transcriem: „Milionarului nord american Bernard Mac Fardden i-a fost permis să-şi sărbătorească a 84 sa aniversare, sărind cu paraşuta deasupra Parisului. Mac Fadden a repetat ce a făcut în New York, anul trecut deasupra râului Hudson, pentru a demonstra că încă este tânăr. Octogenarul s-a căsătorit a doua oară în urmă cu patru ani şi

spune că **secretul vitalității sale este exercițiul fizic şi regimul vegetarian**."

Multe persoane, nedorind să se convingă de efectele prejudicioase ale cărnii spun: Cunosc cazuri de oameni ce au ajuns la 90 sau 100 de ani mâncând carne, bând şi fumând. Fără îndoială. Dar câți din aceştia găsim într-un milion? Şi aceştia, să-mi fie permis să adaug, ar fi trăit mult mai mult timp dacă s-ar fi supus principiilor de abstinență şi sobrietate, nefolosind carne, alcool sau tutun.

Ceea ce arată că persoanele care au ajuns la vârste înaintate folosind totuşi aceste otrăvuri în tot timpul vieții şi mărturisesc că aceasta este o dovadă că aceste otrăvuri nu fac atât rău, ar putea spune, de asemenea, că munca în minele de cărbune este igienică şi sănătoasă, aducând ca probă că minerii care totuşi au lucrat în mine, erau robuşti, puternici şi mureau bătrâni. Ambele argumente au aceeaşi bază.

Capitolul 9

Subgreutatea și obezitatea

Există mulți care se tem să renunțe la mâncarea de carne de teamă că vor fi slabi. Dar mâncarea de carne îngrașă? Da, dar foarte puțin.

„Alimentele albuminoase de asemenea produc anumită cantitate de grăsime în țesuturi, dar produc o cantitate mult mai mică decât alte alimente. Este motivul pentru care animalele carnivore, ca jaguarul, tigrul, leul, care se hrănesc numai cu carne, sunt în general mai mult slabe decât grase." (*Waldemiro Potsch „Zoologia", pag. 170*).

Rezervele de grăsime care se depun în celulele țesutului conjunctiv, în celulele adipoase ale țesutului celular, subcutanat, în mușchi, în faldurile sau cutele peritoneului, în jurul rinichilor etc. își au originea în principal în hidrații de carbon (cereale, tuberculi, feculi etc.) și în grăsimile ingerate ca alimentație.

Există carnivori graşi şi slabi şi există de asemenea vegetarieni graşi şi slabi. Şi atât într-un caz, cât şi în celălalt, depunerile de grăsime se fac datorită hidraților de carbon ingerați – cartofi, orez, fasole, mămăligă, macaroane, pâine, zahăr etc. Aceste alimente îngrașă când sunt consumate în exces.

Cantitatea de grăsime în corp variază după vârstă, regim alimentar şi alte condiții individuale. Există prin urmare diferite tipuri de obezitate:

Obezitatea alimentară, produsă de alimente – în principal hidrații de carbon – ingerați în exces, în cantitate mult mai mare decât cea necesară pentru consum.

Obezitatea constituțională, produsă prin diferiți factori, ca de exemplu, predispoziție ereditară, pe care o au foarte multe persoane, multele abateri mărunte în alimentație determină fenomenul de îngrăşare.

Obezitate glandulară, produsă prin perturbațiile glandelor de secreție internă (tiroida, hipofiza, glandele suprarenale), care frecvent întârzie catabolismul grăsimilor şi produc obezitate.

Vom arăta cum se provoacă depunerile de grăsime în organism. Dar ce are de a face grăsimea cu sănătatea? Grăsimea nu este un semn de sănătate. Sunt multe persoane grase şi bolnave. Idealul este să fii slab şi sănătos.

Cunosc persoane care au renunțat la mâncarea de carne şi s-au îngrăşat; altele au slăbit; altele – marea majoritate – au rămas la fel.

Cunosc persoane care nu au slăbit când s-au lăsat de mâncarea de carne, dar au slăbit la înlocuirea orezului şi fasolei pe care le mâncau la prânz şi la cină cu o masă de fructe şi alta de verdețuri, cu puțină pâine de secară sau grâu integral, miere, grăsime vegetală etc. De la trei sau patru mese ce le aveau înainte zilnic, au trecut la două mese şi au slăbit. Dar în compensație au ajuns să se bucure de o mai bună sănătate. Eu însumi am făcut această experiență. Înainte răceam frecvent. Acum practic nu cunosc răceala.

De altfel, din propria mea experiență pot să spun că cea mai bună alimentație sunt fructele şi verdețurile crude, care aprovizionează organismul cu toate elementele nutritive necesare, ce nu se găsesc în alimentele fierte, şi mult mai puțin în carne.

Când cineva schimbă regimul carnivor pentru regim vegetarian, poate în principiu să aibă impresia că nu este bine hrănit şi că imediat îi va fi foame. Dar această senzație este doar psihică. În puțin timp dispare. Mâncând fructe dimineața eram alimentat pentru restul zilei, simțind foame după amiază când luam următoarea masă; când mănânc orez şi fa-

sole, sau orice altă mâncare gătită, simt foame imediat după câteva ore. Şi dacă aş fi mâncat carne, ar fi fost încă şi mai rău.

„Faptul că aceste cărnuri, cum ar fi biftecuri, costițe etc. nu satisfac necesitățile nutritive generale ale organismului, a fost clar demonstrat în observațiile lui Stefansson în regiunile arctice. Şi dacă se mănâncă carne în cantitate considerabilă foamea nu încetează. Însăşi aprovizionarea din abundență cu iepuri de casă la indieni, ei o numesc `regim de foame`, pentru că ea (foamea) absolut nu este satisfăcută". (*Irving Fisher* și *Haven Emerson, „Como Devemos Viver", pag. 195*).

De aceea spunem: Dacă fructele şi verdețurile, care au fost create pentru a servi ca alimente, nu hrănesc, atunci nu există hrană.

Capitolul 10

Efectele alimentației cu carne asupra corpului

Practic numai oamenii şi animalele domestice se îmbolnăvesc în timp ce bolile sunt foarte rare printre animalele sălbatice. De ce aceasta? Singura cauză poate fi următoarea: animalele sălbatice trăiesc în armonie cu legile naturii. Omul, din partea sa, şi animalele domesticite de el, trăiesc în dezacord cu legile naturii.

Legile existenței noastre nu ne scutesc de efectele călcării lor. Toate călcările de lege rezultă în prejudiciul sănătății pentru călcător.

Nici o boală nu vine la întâmplare. Orice boală este rod al unui trai greşit şi în dezacord cu legile naturii.

Boala poate apărea într-un fel sau într-un organ, poate apărea la stomac, în intestine, la rinichi, la ficat, plămâni sau la inimă, se poate manifesta sub o formă sau alta, poate să aibă un nume simplu sau complicat, dar cauza este mereu aceeaşi – trăirea în dezacord cu legile naturii. Şi cea mai mare parte dintre greşelile care se comit, contra cărora natura protestează energic, sunt mâncărurile şi băuturile nepotrivite.

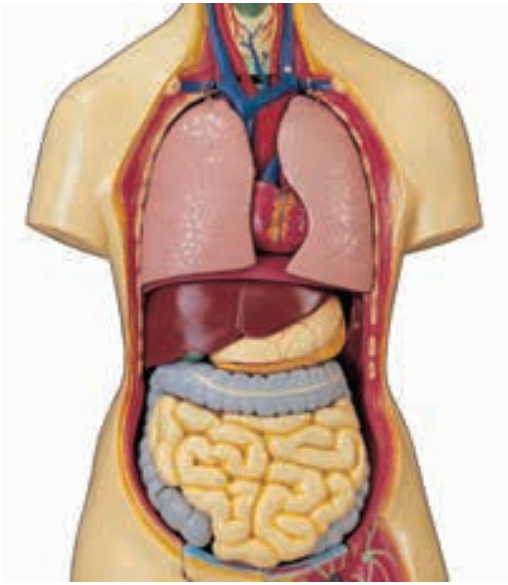
Stomacul este inegalabil unul dintre organele cele mai delicate din corpul uman şi de asemenea, acela care primeşte din partea noastră cea mai mică îngrijire şi foarte puțină atenție.

Ignoranța comună cu privire la valoarea şi funcția organelor interne este cauza responsabilă pentru oribilele suferințe la care este supusă omenirea. Suferințele în principiu vindecabile,

se transformă – prin nepăsarea noastră – în boli grave, de multe ori nevindecabile. Nu avem noțiunea beneficiilor pe care noi le-am avea dintr-o igienă alimentară sănătoasă. Mâncăm de multe ori prea mult sau prea puțin. Mucoasa gastrică este victima noastră preferată, supusă a primi alimente grele, condimente și alcool – inamicul numărul unu – care, cu sosuri piperate, muștaruri etc., atacă fără milă stomacul, care, chiar dacă oferă o rezistență neobișnuită, va cădea învins prin grave afecțiuni.

De ce să neglijăm stomacul? De ce ne amintim de el numai când simțim manifestările și simptomele dureroase atât de neplăcute ca: aciditate mare, arsuri, gaze și vomă?

„Dacă am avea pentru acest organ, atât de esențial vieții și sănătății, aceeași preocupare și aceeași grijă pe care o avem pentru pielea noastră, pe care o dorim curată, proaspătă și sănătoasă, 90% din bolile grave n-ar exista și omenirea ar suferi mai puțin, ar mânca mai bine, o hrană mai potrivită." (*Dyeno Castanho, „Para Ter Saude Perfeita", pag. 8, 9*).



Ceea ce face ca organele corpului să fie păstrate în bună funcţionare, este atenţia ce li se acordă.

În beneficiul sănătății tuturor organelor noastre, unul din primele lucruri care trebuie exclus din alimentație este carnea.

Carnea nu a fost niciodată cel mai bun aliment; folosirea ei este însă acum de două ori nesigură, de vreme ce rata bolilor la animale crește atât de rapid. Cei care consumă alimente din carne știu prea puțin ce mănâncă. Adesea, dacă ar putea vedea animalele cât sunt în viață și ar cunoaște calitatea cărnii pe care o consumă, s-ar întoarce de la ea cu dezgust. Oamenii mănâncă neîncetat carne, care este plină de germeni tuberculoși și canceroși. Astfel se transmit tuberculoza, cancerul și alte boli fatale.

Țesuturile cărnii de porc colcăie de paraziți. Despre porc, Dumnezeu a zis: „Să-l priviți ca necurat. Să nu mâncați din carnea lor și să nu vă atingeți de trupurile lor moarte." (*Deuteronom 14:8*). Această poruncă a fost dată deoarece carnea de porc nu este potrivită ca aliment. Porcii sunt animale care se hrănesc cu stârvuri și aceasta este singura folosință pentru care au fost destinați. Niciodată, în nici o împrejurare, carnea lor nu trebuia să fie consumată de ființele umane. Este imposibil ca vreo făptură să aibă carnea hrănitoare când elementul său natural este murdăria și când se hrănește cu lucruri respingătoare.

„Adesea, animalele sunt duse la târg și vândute pentru carnea lor - când ele sunt atât de bolnave, încât proprietarii lor se tem să le mai păstreze. Și chiar unele din metodele de îngrășare a lor pentru piață produc boala. Închise, lipsite de lumină și aer curat, respirând atmosfera grajdurilor murdare, îngrășându-se probabil cu hrană degradată, întregul corp se contaminează curând cu materia stricată.

Animalele sunt adesea transportate pe distanțe lungi și supuse la mari suferințe până să ajungă la târg. Luate de pe pajiștile verzi, suportând o călătorie obositoare de mulți kilometri, pe drumurile prăfuite și arzătoare sau înghesuite în vagoane murdare, tremurând de epuizare, adesea lipsite timp de multe ore de apă și hrană, bietele creaturi sunt conduse la moarte pentru ca ființele omenești să se poată bucura de trupurile lor moarte.

În multe locuri, peştii sunt atât de contaminați de murdăriile cu care se hrănesc, încât constituie o cauză a bolilor pentru cei care îi consumă. Aceasta se întâmplă în special acolo unde peştii vin în contact cu materia deversată de marile orașe. Peştii care se hrănesc cu reziduurile de dejecție pot ajunge în ape aflate la distanță şi pot fi prinşi într-un loc în care apa este curată şi proaspătă. Astfel, folosiți ca hrană, ei produc boala şi moartea celor care nu suspectează pericolul.

Efectele unei diete pe bază de carne pot întârzia să se arate; acest lucru nu este însă o dovadă că nu este dăunătoare. Puțini pot fi convinşi să creadă că tocmai carnea pe care au mâncat-o este cea care le-a otrăvit sângele şi le-a produs suferință. Mulți mor de boli datorate în întregime dietei carnivore, în timp ce cauza reală nu este bănuită nici de ei, nici de alții". (*Divina Vindecare, pag. 294, 295*).

Când părinții rău orientați şi derutați dau copiilor lor carne şi supă de carne în sânge, datorită acestui aliment intră o stare de excitare care transformă înclinațiile fiilor în congestionări periculoase şi inflamații. Nu este important ca acești copii să aibă aspect înfloritor. Aceasta nu este o dovadă de

sănătate adevărată. Pe dinafară se aseamănă cu merele roşii şi frumoase la aspect, dar sunt stricate înăuntru. Un vânt mic este suficient pentru a le dărâma.

„Nu există în corpul uman organ care să resimtă mai mult la influxul de mâncare de carne ca organele genitale; şi acesteia (mâncării de carne) i se datorează faptului că mulţi adolescenţi nefericiţi, la ajungerea pubertăţii, cad frecvent victime consecinţelor nefaste ale unui regim contrar naturii." – (*Dr. Rich Nagel, medic şi scriitor german*).

Bunii igienişti ştiu astăzi că pentru a corecta această tendinţă corupătoare în copii este necesară o modificare a regimului lor alimentar, abolind carnea şi toţi stimulenţii şi condimentele picante. Aşa că părinţii ar trebui să ia în considerare această realitate!

„Carnea este un excitant al sistemului nervos... Observaţia curentă în clinici este că marii consumatori de carne sunt foarte frecvent afectaţi de boli nervoase, ce nu se găsesc printre vegetarieni şi care chiar se ameliorează cu acest regim; acesta este cazul neurasteniei şi isteriei. Lucrul acesta este mai bine confirmat în boala Basedow şi în mixedem, care nu tolerează carnea. Suprimarea ei este condiţia indispensabilă pentru ameliorare şi de îndată ce bolnavul se întoarce la acel aliment, deja boala se agravează. Sunt boli care depind mult de funcţiile glandelor şi boli ale sistemului nervos care se agravează prin mâncarea de carne." (*Dr. Alberto Seabra*)

„Dacă depindem de regimul animal pentru aprovizionarea noastră cu proteine, nu primim aceste elemente alimentare în stare pură, fiindcă împreună cu carnea se introduc în corpul nostru multe boli. Astăzi este un fapt recunoscut că animalele au devenit o sursă de îmbolnăvire. Alimentul carne este în ziua de azi mai mult decât periculos. Numai datorită indiferenţei din partea consumatorilor de carne mulţi desconsideră bolile care se găsesc între animale în zilele noastre.

S-a dovedit printr-un lung lanţ de experienţe că o dietă cu multă proteină produce `boala lui Bright`, arterioscleroză şi hipertensiune arterială, chiar şi în animalele carnivore. Alt fapt care

ar trebui să ne atragă atenția este apariția cancerului într-o medie mai mare în țările unde se consumă multă carne." (*D. Nicolici, „The Original Diet", pag. 24)*.

Un renumit medic francez spune că bolile care pot proveni din alimentația cu carne sunt următoarele: apendicita, astmul, caracter dur și violent, cecul (prima parte a intestinului gros) sensibil, epigastru sensibil, epilepsia, guta, hemoroizi, constipație cu alternanță de diaree, putrefacții intestinale, supraexcitare genitală, ulcere gastrice, vegetații.

Același medic spune că alimentul carne acționează asupra corpului uman ca un bici asupra calului obosit. Omul de asemenea primește „biciuri" stimulante prin intermediul

Unul din motivele pentru care carnea dăunează organismului constă în faptul că sistemul organic digestiv al omului nu este atât de acomodat pentru a o prelucra pe cât credem. Animalele carnivore au un intestin relativ scurt (de trei ori mai mare decat lungimea corpului), ceea ce le dă posibilitatea de a elimina din organism la timp carnea care se descompune repede și toxinele rezultate în urma ei. Animalele erbivore, însă, au un intestin de șase ori mai lung decât corpul, deoarece hrana vegetală se descompune mult mai lent decât carnea. Omul, la fel ca și animalele erbivore are un intestin lung, de aceea când el consumă carne, în organism se formează toxine care stopează funcționarea rinichilor și duce la apariția artritei, reumatismului, gutei și chiar a cancerului. Mai mult decât atât, mare parte din carnea pe care o cumpăram este prelucrată cu substanțe chimice. Îndată ce animalul a fost omorât, carnea începe să se descompună și peste câteva zile va avea o culoare verde-cenușie. La combinatele de carne, pentru a împiedica acest proces, carnea este prelucrată cu nitrați și substanțe care au proprietăți cancerigene. De asemenea, în hrana animalelor crescute pentru carne, se adaugă o cantitate mare de substanțe chimice, cu scopul de a le mări masa de carne. Toate aceste substanțe dăunează oamenilor care consumă carnea respectivă. Același lucru se întâmplă în cazul altor produse de origine animală; în fermele zootehnice intensive, animalelor li se administrează hormoni și medicamente pentru a crește producția și a redresa diferite probleme cauzate de condițiile neprielnice, iar aceste substanțe ajung, prin produse, la oameni, care se îmbolnăvesc, dezvoltând imunitate la medicamente...

toxinelor din carne, ce exercită acțiune iritantă la efortul de uzură al ficatului şi rinichilor, pentru munca în exces din care provin insuficiențele, inflamațiile, cancerul etc.

Datorită ficatului organismul nostru este până la un anumit punct, protejat de efectele erorilor alimentare, inclusiv efectele rele ale alimentației cu carne. Dar funcționarea ficatului are limite. Fiind nevoit să lucreze continuu în exces pentru a face față otrăvurilor din carne, din sosurile picante, din sosul englez, din drogurile farmaceutice etc., se congestionează. Şi dacă continuă să fie supraîncărcat cu aceste veninuri, răul se agravează. Mâncarea de carne agravează bolile ficatului şi abstinența de la carne aduce îmbunătățiri considerabile. Aceasta este ceea ce observațiile ştiințifice au confirmat. Prin urmare, cine doreşte să asigure sănătate ficatului său, nu trebuie să mănânce carne, nici vreun alt articol dietetic nesănătos.

„Rinichiul este în condiții analoge. Încărcat cu eliminarea produselor terminale din digestia cărnii, prin filtrul său trec otrăvurile ce nu trebuie a fi reținute. Dacă i-am da de lucru prea mult, organul s-ar îmbolnăvi ca şi ficatul.

Pancreasul este pus în acelaşi pericol de predispoziție la boală. Să se ia în considerație legăturile diabetului cu abuzul de carne sau agravarea acestor boli cu preponderență de alimentație asemănătoare şi legăturile de dependență între diabet şi pancreas şi se va vedea că nu există exagerare în această acuzare.

Producător de acid uric, regimul carnivor însoțeşte artrita, ameliorând-o sau agravând-o, după cum este diminuat sau crescut.

Intestinul suferă de asemenea consecințe. Chiar de la digestie simplă, el dă loc la toxine şi predispune la constipații, prin absența de excitații peristalice pe care le datorăm celulozei vegetale.

Ateroscleroza, îmbătrânirea prematură, sunt urmarea îmbolnăvirilor pancreasului.

În fața atâtor rele dovedite, va fi probabil obligatoriu de a înlocui carnea? Vegetarienii au trăit în general o viață deplin

sănătoasă, şi printre ei întâlnim cele mai frumoase exemplare de longevitate." – (*Dr. Alberto Seabra)*.

Carnea este pe de o parte deficientă, nu numai în vitamine, ci dealtfel în calciu şi alte substanțe alcaline, şi pe de altă parte, bogată în acid fosforic, ceea ce rezultă în acidoze şi ca urmare în hipertensiune arterială, ateroscleroză şi boli de rinichi.

Sub influența cărnii – spune Dr. Loroud – creşte vâscozitatea sângelui şi circulația sângelui devine mai dificilă; între consumatorii de carne vedem apărută ateroscleroza şi apoplexia; suprimarea cărnii şi înlocuirea cu un regim vegetarian fiind un mare mijloc pentru a obține o ameliorare în aceste boli.

Dr. Louis H. Newburgh, de la Universitatea din Michigan, a introdus praf de carne în ratia iepurilor de casă, producând în aceste rozătoare ateroscleroză şi prin acelaşi procedeu a produs nefrită (boala lui Bright) în şoareci.

Este adevărat că omul are nevoie de proteine pentru a repara țesuturile uzate. Dar este de asemenea adevărat că în general se ingeră mult mai multă proteină decât este necesar. Excesul trebuie imediat convertit în uree, de către ficat, şi eliminat prin rinichi. Dar se întâmplă că acest organ, primind o cantitate prea mare de proteine, nu face față la o asemenea activitate şi rezultă „intoxicație proteică". „Boala lui Bright" – spune J.H. Kellog – „poate, în multe cazuri, aproape în majoritate, să fie considerată o intoxicație proteică cronică."

Dr. Artur Hunter, după studierea influenței alimentației cu carne în presiunea arterială, a arătat că presiunea sângelui este în medie cu 10 procente mai mare la carnivori decât la vegetarieni. Ceea ce a dus la acest studiu a fost faptul că într-o companie de asigurări în care el era acționar principal, a descoperit că în general tensiunea sanguină a unui chinez este cu 8 procente mai scăzută decât a unui american. Încheind studiul său a zis: „Considerată în ansamblul ei, populația SUA, cred că un regim mai adecvat cu mai puține alimente de origine animală, va rezulta într-o tensiune sanguină mai mică şi longevitate mai mare, cu aceeaşi aptitudine pentru exercitarea activității ei".

În continuare transcriem unele cuvinte ale Dr. Uzeda Moreira, citate în Diario Popular de Sao Paulo, 25 octombrie 1949:

„Popoarele orientale, care consumă o mare cantitate de orez şi legume, nu suferă de ateroscleroză, angină pectorală, infarct miocardic şi hemoragii cerebrale. Acestea sunt boli tipice occidentale şi, îndeosebi, ale ultimului timp. De când omul occidental a ales a se supraalimenta, preferă alimente bogate în colesterol, care este un mare inamic al adultului, când este în doze excesive. Şi unde se găseşte acest element? Cercetările chimice l-au găsit în jambon, în slănina de porc, în ouă, în unt, lapte din abundență, smântână, brânză, grăsimi

animale. Toate acestea intră în meniul `yankee` care este la modă şi se consumă la o scară largă, dând ca rezultat că 60% din persoanele cu mai mult de 50 de ani mor de boli datorate aterosclerozei."

Carnea irită tubul digestiv. Prin urmare pricinuieşte hiperclorhidria, constipaţia şi enterita (inflamaţia muco-membranoasă).

Mac Carrison, Hoffman şi alte autorităţi în materie de igienă alimentară, în legătura lor cu bolile spun că bolile de

American Dietetic Association atestă dietele vegetarien ca fiind sănătoase şi hrănitoare – 30 Octombrie 2009

Asociaţia americană a publicat în ediţia din luna iulie a jurnalului său poziţia oficială vis-á-vis de regimurile vegetariene, considerându-le potrivite atât copiilor de cele mai mici vârste cât şi adulţilor, în unele cazuri ajutând semnificativ în tratarea unor boli cronice precum cancer, obezitate, diabet şi boli de inimă.

„Dietele gândite corect, atât (ovo) - (lacto) vegetariene, cât şi cele vegane au un rol pozitiv în dezvoltarea, cât şi în prevenţia şi tratarea anumitor boli. Studiul concluzionează influenţa benefică asupra sănătăţii indivizilor pe parcursul întregii vieţi, începând cu perioada sarcinii şi ajungând până la perioada adolescenţei.

Dietele vegetariene oferă numeroase beneficii nutriţionale, inclusiv nivele scăzute de grăsime saturată, colesterol şi proteină animală cât şi nivele mai ridicate de carbohidrati, fibră, magneziu, potasiu, vitamina B şi antioxidanţi cum ar fi vitaminele C, E şi fotochimicale. S-a arătat că vegetarienii au un index de masă corporală mai scăzut decât nonvegetarienii, cât şi rata de deces din cauza bolilor cardiace ischemice mai scăzută; de asemenea, vegetarienii au nivele de colesterol în sânge mai scăzute; tensiune mai scăzută; rate de hipertensiune, diabet de tip 2 şi cancer la prostată şi colon mai scăzute. După alcoolism şi fumat, consumul de carne este cea mai răspândită cauză de mortalitate în ţările din Europa, SUA şi Australia".

„Position of the American Dietetic Association and Dieticians of Canada: Vegetarian Diets", *Journal of the American Dietetic Association.*

cancer sunt foarte rare între cei ce adoptă o alimentație vegetariană, atât oameni, cât și animale, și aduc mărturie că această boală se întâlnește mai mult în Australia și SUA, țări în care se mănâncă multă carne. Și aceeași cauză atribuie eminentele autorități și altor boli degenerative.

Tuberculoza este în cele mai multe cazuri contactată de om prin alimente. Carnea și laptele sunt vehiculele ei obișnuite – declara Marcel Labbe, în cartea sa „Regimurile alimentare".

„Cercetările actuale despre nutriție – spune dr. J.H.Kellog – „demonstrează foarte clar că alimentele de carne nu sunt superioare vegetalelor și că de asemenea, în ultimii ani s-au acumulat probe indiscutabile care stabilesc legătura între alimentația cu carne și bolile grave de diferite feluri; de aceea n-ar fi surprinzător ca în împrejurările secolului nostru să avem mărturia unui declin notabil al folosirii ei, chiar dacă sunt făcute eforturi extraordinare prin propagandă de crescătorii de vite și industriași pentru creșterea consumului acestui aliment."

Albuminele animale produc acid uric în organismul uman, ceea ce nu se întâmplă cu albuminele vegetale. Prin urmare, folosirea cărnii ca aliment poate facilita producerea gutei și formarea calculilor renali.

„Cărnurile intră rapid în descompunere și sunt pline de toxine ca acestea: purina, ptomaina, xantina etc., care sunt otrăvuri împotriva cărora organismul uman nu are glande neutralizante cum au hiena și păsările răpitoare.

Însăși supa de găină cu orez nu are această putere alimentară extraordinară, cum se imaginează. Nu este nici măcar ușor digerabilă.

Există medici care în ziua de azi interzic nu numai supa de găină, dar și supa de pui, bolnavilor aparatului digestiv și celor în covalescență de gripă, afirmând că grăsimea din această carne supraîncarcă stomacul și irită intestinele. – (*Prof. Dr. Deodato de Morais*).

Comparați dantura animalului carnivor cu cea a omului.

Capitolul 11

Efectele cărnii asupra dinților omului

Carnea este un aliment cu înaltă aciditate şi foarte deficient în săruri de calciu, care sunt atât de necesare pentru menținerea echilibrului alcalin din sânge şi aprovizionarea cu elementele necesare pentru oase şi dinți... Cariile dentare, după cum se ştie, rezultă din acțiunea chimică a reziduurilor alimentare asupra dinților. Particulele alimentelor vegetale crude, deşi nu pot fi atât de uşor reținute între dinți, şi chiar dacă ar fi, nu prezintă aceleaşi pericole la descompunere." – (*D. Nicolici „The Original Diet", pag. 24*).

Este important să înțelegem echilibrul corect acido-bazic din sânge. Sângele este predominant alcalin. Un exces de acid scoate afară, extrage bazele minerale (în special calciu) din oase, dinți etc. determinând demineralizarea.

Percy R. How, de la Şcoala de Ondotologie şi Medicină din Harvard, a făcut cercetări notabile despre influența alimentației în degenerarea dinților şi a scris:

„Organismul animalelor carnivore se eliberează de marea cantitate de acizi, fabricând o mare cantitate de amoniu (compus dintr-un atom de azot şi patru de hidrogen) în timp ce erbivorele, inclusiv omul, nu fabrică amoniu suficient pentru a neutraliza acei acizi şi este furat calciu din oase şi dinți pentru a ajuta procesului de neutralizare."

Capitolul 12

Bacteriile din carne și putrefacția intestinală

Profesorul E. V. McCollum de la Spitalul Johns Hopkins, a spus într-o conferință publică: „Sunt convins că toți acei care consumă carne de obicei în aceste țări vor avea de câștigat prin suprimarea completă a cărnii din regimul lor obișnuit. Carnea creşte foarte mult putrefacția intestinală. Nu există altă categorie de aliment care să producă în aşa manieră putrefacție intestinală şi să se descompună în produse nocive".

Dr. Elford, şef la Departamentul de Alimentație şi Sănătate Publică din Portland, a publicat în American Journal of Public Health, din decembrie 1936, următoarele:

„Din toamna anului 1933 am căutat să determinăm valoarea bacteriologică, punând la probă carnea proaspătă, în special cea numită hamburger, care a prezentat un conținut de bacterii de 85.000.000 pe gram... 85.000.000.000 pe kg."

Referindu-se la acești factori dr. J.H.Kellog spunea:

„În general, fierberea diminuează numărul de bacterii din carne, într-o oarecare măsură, dar nu le distruge complet. În unele cărnuri doar prăjite, numărul bacteriilor ajunge uneori să crească deoarece are căldură suficientă pentru accelerarea înmulțirii.

Regimul vegetarian stimulează transportul reziduurilor alimentare prin intestinul gros.

„Unul din principalele izvoare ale răului, cauzat de folosirea cărnii – continuă el – este enorma dezvoltare a periculoaselor bacterii din carne (Helder), care se găsesc în resturi de carne nedigerată, cât timp aşteaptă evacuarea în colon. Conform cercetărilor lui Straussburger, producția medie a acestor organisme generatoare de otrăvuri în colon, la persoanele care se alimentează cu carne, nu este mai mică de 300.000.000.000.000 la fiecare 24 de ore. O parte considerabilă a excrementelor constă în general din bacterii moarte."

Profesorul A .B. McCollum, de la Universitatea McGill, eminentă autoritate în patologia toxinelor produse prin putrefacția intestinală, a constatat că atunci când mucoasa intestinală nu reuşeşte să evite absorbția lor, poate cauza ateroscleroză, ciroză hepatică, unele forme de nefrite, angină pectorală şi demență senilă...

Destinat în mod normal să transporte şi să descarce corpul de reziduuri nevătămătoare ale unei alimentații fără putrefacții, colonul, chiar dacă ar fi necesar să păstreze pentru câteva ore sau mai multe zile resturile putrede de carne, consumată deja în stadiul aproape avansat de putrefacție, devine – după cum spune foarte bine prof. McCollum – 'o poartă largă pe unde o armată de substanțe toxice trec în curentul sanguin şi se transformă astfel într-o puternică cauză de degenerare şi îmbolnăvire pentru toate organele corpului.

Ficatul, glandele de secreție internă, pielea, rinichii, care apără corpul distrugând şi eliminând otrăvurile se uzează prematur prin activitatea nenaturală şi obositoare la care sunt supuse. Acestea pierd din eficiență şi se dă ocazie la acumulare de otrăvuri în sânge, care produce întărirea arterelor şi schimbări degenerative în nervi, mușchi, inimă şi alte organe, micşorând rezistența vitală şi producând îmbătrânire prematură.

Dr. J. H. Kellog, făcând cercetări cu scopul de a determina conținutul microbian al cărnurilor a obținut următoarele rezultate:

Carne	Microbi de putrefacție pe gram
Carnea crudă cumpărată din piață	70.000
Aceeaşi carne după ce este fiartă	25.000
Aceeaşi carne după ce este friptă	90.000
Carne de peşte crudă	870.000
Sardine în conserve	14.000.000
Carne de vacă bine fiartă	25.000.000
Carne extra	168.000.000
Jambon afumat, după obținerea de la abator	43.120.000
Jambon afumat, după 24 h	750.000.000
Crenvurşti	120.000.000
Crenvurşti, după 24 h	490.000.000
Carne de vită prăjită	560.000.000
Carne de vită prăjită, după 24 h	750.000.000
Costiță din carne de vită	560.000.000
Costiță din carne de vită , după 24 h	840.000.000
Carne de porc	635.000.000
Carne de porc, după 24 h	1.036.000.000

Știați că:

După alcoolism și fumat, consumul de carne este cea mai răspândită cauză de mortalitate în țările din Europa, SUA și Australia.

„Industria cărnii de vită a contribuit la mai multe decese în America decât toate războaiele din acest secol, toate dezastrele naturale și toate accidentele de automobil luate împreună. În cazul în care carnea de vită este ideea ta de **‚hrană adevărată pentru oameni adevărați'** (slogan al industriei în SUA), ar trebui să te asiguri că locuiești într-adevăr aproape de un spital cu adevărat bun." (*Dr. Neal D. Barnard, președinte al Physicians Committee for Responsible Medicine, Washington, D.C*).

În fiecare an, complexul industriei cărnii măcelărește pentru consumul oamenilor aproximativ nouă miliarde de vaci, porci, curcani, pui și alte animale inocente, simțitoare.

Ideea de a trăi cu compasiune este tot mai des întâlnită – și tot mai ușor de pus în aplicare – pentru toți, de la copii și bunici la staruri și sportivi.

„Când ultima balenă va fi ucisă, ceea ce se va întâmpla cu siguranță, suferința balenelor va înceta. Nu va fi o pierdere a balenelor, ci a omenirii. Nu mă îngrijorează eliminarea unei specii - asta-i nebunia omenirii - ci am numai o singură grijă, suferința pe care o inducem deliberat asupra animalelor cât timp trăiesc." (Clive Hollands).

După cum relata revista americană Good Health, din august 1939 s-a dovedit că sardelele conservate, preparate din materialul cel mai proaspăt posibil, conțin mici cantități de un acid gras volatil. Cu trecerea la descompunere s-a dovedit o creștere progresivă a acestui acid, prezent în produsele de această natură.

Aceste alimente – se scria într-un raport – sunt infectate cu bacterii de putrefacție și când sunt ingerate se infectează tot tubul digestiv, în special colonul, unde alimentele rămân pentru mai mult timp, înainte de a fi eliminate.

Proba descompunerii a fost dovedită în toate produsele examinate, chiar între cele recent conservate şi care erau scoase din apă doar de 37 de ore.

Peştii – continuă raportul – sunt în general preferați de persoanele care evită să folosească biftecurile sau așa numitele cărnuri în sânge, în speranța că în acest fel evită efectele nocive ale cărnii. Această idee este totuşi greşită deoarece peştii sunt mai predispuşi la descompunere decât orice altă formă de carne.

Sigur este a evita atât una, cât şi pe cealaltă, fiindcă peştele nu este mai bun decât carnea în sânge, în ceea ce priveşte rezultatele dăunătoare asupra organismului uman.

Toată carnea, chiar şi cea mai proaspătă, poate să producă intoxicații, deoarece putrezeşte în intestine. Şi cei ce sufăr de constipație sunt în mare pericol. Cu toate semnele vizibile ale pericolului, oamenii se aventurează pe teren periculos. Aceasta se explică prin faptul că mulți au mintea supusă stomacului şi nu invers.

Capitolul 13

Paraziții proveniți din alimentația cu carne

Mulți paraziți trec prin om când acesta ingeră bucăți de carne. Efectul de multe ori poate să fie mortal. De aceea este important să luăm măsuri de precauție contra acestui inconvenient. O precauție sigură este abstinența de la toate felurile de carne.

Paraziții cei mai comuni, proveniți din consumul de carne sunt tenia şi trichina.

Există trei clase principale de tenia proveniți din carne. Tenia saginata, tenia solium şi bothriocephalus.

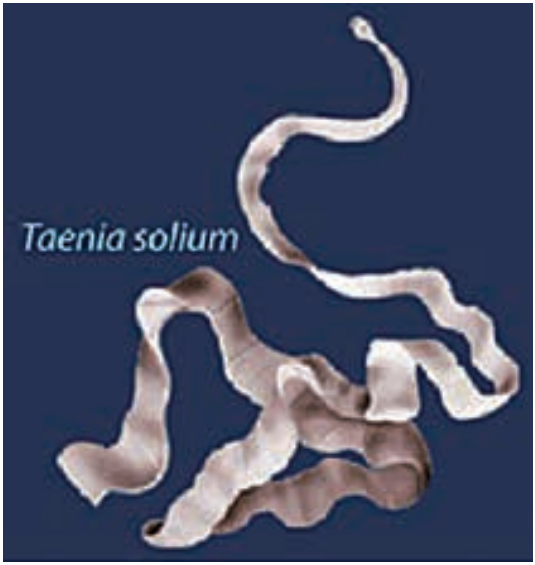
Tenia saginata, trăieşte în prima fază – faza de larvă – în bou. Bovinele, bând apă sau mâncând iarbă contaminată cu ouă ale acestui vierme, sunt infectate. Ouăle, imediat ajunse în intestinul animalului, eliberează embrionii care, la rândul lor, perforează peretele intestinal şi se instalează în țesutul conjunctiv care uneşte muşchii animalului, provocând cisticercii, aşa că infecțiile cu larve de tenia se numesc cisticercoză. Sunt mici puncte alburii vizibile în carne.

Când carnea de vită este ingerată de om, cisticercii, la rândul lor ajungând în intestin, se dezvoltă acolo în vierme adult, până ajung la câțiva metri lungime.

În intestin el se alimentează absorbind substanțele nutritive destinate hrănirii omului. Din când în când bolnavul elimină cu excrementele inele pe care tenia le abandonează progresiv. Aceste inele, ce seamănă cu semințele de dovleac, contaminează apele, terenurile și iarba. Boii și vacile, bând din aceste ape și mâncând această iarbă contaminată, ingerează ouă de tenie. Astfel se formează acest ciclu.

Tenia solium trăiește în faza de larvă în porc, unde se instalează atât în carne, cât și în grăsime. Omul este infestat de acest vierme prin ingestia de carne de porc contaminată.

Tenia solium este în aparență asemănătoare cu tenia saginata, cu diferența că cea transmisă prin carnea de bovină are 3-10 m lungime, în timp ce aceea transmisă prin carnea de porc are doar 2-3 m, deosebindu-se de cea anterioară și prin unele caracteristici anatomice. Tenia solium are, de exemplu, capul înzestrat pe lângă ventuze și cu cârlige. Tenia saginata are numai ventuze.



Solitaria

Botricephalus, numită și dibotricephalus latus, este cel mai mare dintre toți solitaria. Ajunge la 14 - 16 m lungime. Capul are două brazde cu ajutorul cărora acest vierme se fixează în intestin. Trăieşte în faza de larvă în muşchii unor peşti de apă dulce şi în faza adultă în intestinul subțire al omului, provocând mare anemie acestuia.

Trichina este un vierme micuț. Masculul măsoară un milimetru şi jumătate lungime şi femela măsoară trei, patru milimetri. În faza de larvă trăieşte în muşchii porcului sau omului, iar în şoareci trăieşte definitiv viața de adult. În timp ce ingeră carne de porc, şuncă, jambon, cârnați etc. omul se infectează cu larve de trichină. Aceste larve se dezvoltă în intestinul subțire până devin viermi adulți, când elimină embrioni care, în parte, ies cu fecalele şi în parte traversează stratul de jos al mucoasei intestinale şi trec în sânge cu care străbat corpul până se instalează într-un muşchi, producând trichinoza.

Trichinoza este o boală febrilă, asemănătoare într-o oarecare măsură cu febra tifoidă sau holera. Este foarte periculoasă şi de multe ori produce moartea.

Dr. J. H. Kellog, spunea:

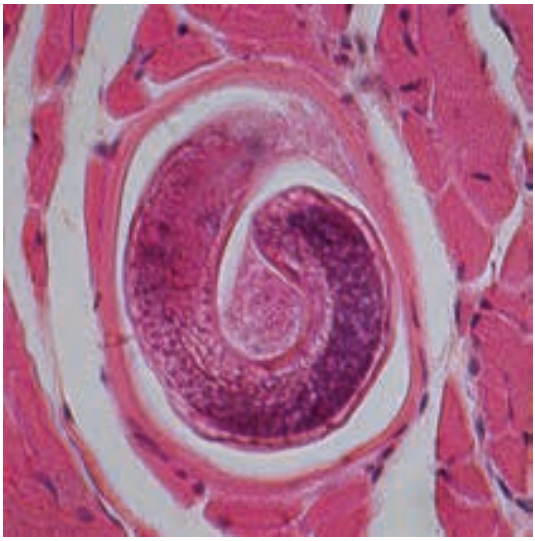
„Există astăzi în SUA nu mai puțin de 10 – 15 milioane de persoane infestate de trichină, datorită faptului că au mâncat carne de porc şi au dobândit acest parazit, prin obiceiurile lor de a mânca măruntaiele. Trichina există de mai mult de o jumătate de secol şi constituie o amenințare pentru sănătate şi nu au fost adoptate mijloace eficace pentru a evita răspândirea ei între porci sau ființe umane.

Dacă varza, cartoful, morcovul sau orice alte vegetale ar fi fost o sursă de grave îmbolnăviri, ar fi fost mulți care ar fi dezapreciat folosirea lor, sau chiar le-ar fi interzis prin lege. Predilecția comună pentru şuncă afumată şi interesele financiare ale industriaşilor par să fie cauzele unice de a tolera car-

nea de porc. Toate speciile de carne poartă paraziți. Prin faptul că se consumă carne, se dobândesc multe feluri de tenia – folosirea ei fiind responsabilă și pentru alte infecții. Carnea este principala sursă de bacterii vătămătoare cărora se datorează colita, apendicita şi alte infecții intestinale care în SUA cauzează mari suferințe şi un mare număr de decese."

Dr. Heiser, în lucrarea sa, „You're The Doctor", spune: „Trebuie să avem grijă la intoxicațiile produse de paraziții intestinali. Când eram stagiar în Spitalul din Marinha în Boston, imediat după războiul din Spania, obişnuiam să observ medici în spitalul prefecturii că operau pacienți, mulți dintre ei din cele mai bune familii din Boston, purtători de trichinoză. Mâncau atunci ceea ce se numea ‚porcul pojar' infestat de un vierme mic în formă de spirală, cunoscut ca ‚trichinela'. În general un parazit de şoareci, care se propaga uşor la câini, pisici şi în special la porci..."

În ființele umane trichinoza este unica infecție parazitară care se localizează în mușchi şi este nevindecabilă. S-au calculat între 10 şi 20 de milioane de americani infectați cu



Trichină
într-un mușchi

trichinoză în diferite grade. Consumându-se carne de porc contaminată, larvele se instalează în intestine şi, cu tot efortul pentru a le elimina unele penetrează în pereţii intestinali de unde sunt absorbite în curentul sanguin. În timp de şase luni nu se întâmplă nimic, iar după ce trece acest termen, tot tratamentul este tardiv, deoarece această dezvoltare a larvelor, localizându-se în muşchi, cauzează dureri puternice, febră şi o stare insuportabilă. Când viermii se înmulţesc, formează tumori şi numai intervenţiile chirurgicale vor aduce uşurare. În majoritatea cazurilor, nefiind reinfestată, boala devine ascunsă, iar victimele nu mai sufăr aşa mult.

Astăzi, cu mijloacele actuale de inspecţie a cărnii, este posibil să spui dacă ţesutul muscular al porcului conţine trichină.

Circa 30% din porcine sunt sacrificate particular, nefiind supuse verificării. Unicul proces de documentare a prezenţei acestui parazit, apare la distrugerea fibrelor musculare printr-o examinare microscopică.

Larvele sunt extrem de dificil de distrus. Afumarea cărnii nu le ucide. Ele rezistă de asemenea la saramură, congelare şi la temperatură de 80° C.

În San Francisco 51 cazuri de trichinoză au fost relatate datorită biftecurilor şi cărnii de porc prăjită, 10 din cârnăciorii de porc serviţi drept „cocktails" la sărbători, 42 în salamuri, 9 în carne de porc în conserve şi 9 în crenvurşti.

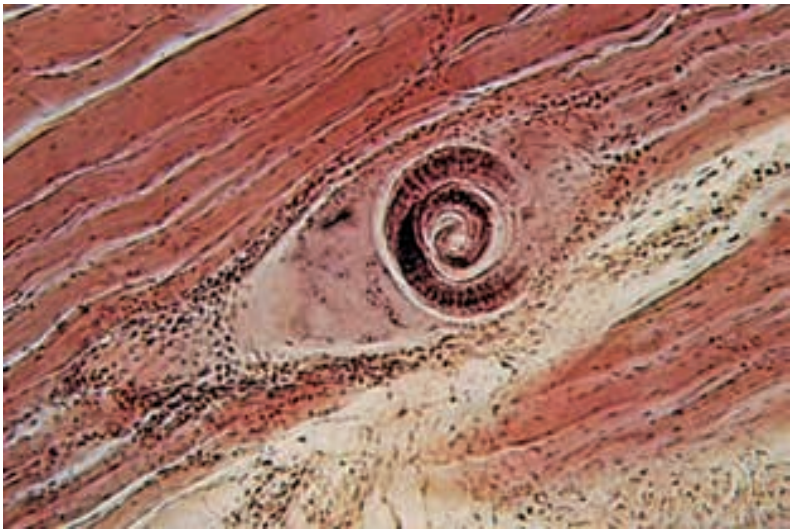
Despre această problemă merită să fie transcris un fragment dintr-un articol al doctorului Claude W. Chamberlain, publicat în două numere din revista „Viver". Ilustrul medic spunea:

„Luăm în considerare un caz de atac de trichină în care o familie de agricultori, compusă din 33 de persoane, sufereau de această boală fără suspiciunea că originea ar fi în consumul de carne de porc. Una din persoane a murit; altele încă se găsesc cu paraziţi în organism, unde aceştia vor rămâne până la moartea purtătorilor. Nu există antiseptic, nici ser,

care să distrugă aceşti mesageri ai morţii, dacă se instalează în corpul uman."

În cazul citat, toată acea familie, bunici, părinţi şi copii, au consumat produse preparate în casă. Unii membri ai familiei aveau deranjuri la stomac, diaree şi alte simptome, care i-au făcut pe medicii locali să gândească dacă să trateze de tifos sau de o boală asemănătoare. Trei infirmiere iniţiate să îngrijească de bolnavii care au căzut la pat, aproape în acelaşi timp, au lucrat zi şi noapte, până au căzut victime aceleiaşi boli. Vecinii care au venit în ajutor şi erau în casa ţăranilor, făcându-le mâncare sau mâncând sandwich-uri de crenvurşti de porc, au acuzat la rândul lor simptome ale aceleiaşi boli.

Numai când bacteriologul de la spitalul cel mai apropiat a descoperit existenţa parazitului în carnea ingerată de toate acele persoane, s-a descoperit misterul. S-au distrus toate jamboanele, toţi cârnăciorii, şi toate subprodusele din carnea care a dus la răspândirea bolii ca prin farmec. Epidemia din



Secţiune în trichină

localitate a încetat, dar deja o persoană își pierduse viața și alte zeci erau infectate pentru restul vieții lor.

De oarecare timp între probele de mezeluri de carne de porc și alte produse similare introduse în magazinele din San Francisco, California, specialiștii în aceste cercetări au găsit nuclee vii de paraziți în două exemplare din fiecare grup de 10. Experiențele indică faptul că este posibil să existe o jumătate de milion de trichină într-o jumătate de kg de carne. Atacul paraziților în corpul uman poate fi fatal, dacă există 5 paraziți în fiecare gram de țesut. În cazul unui copil de opt ani, care moare de această boală, se găsesc 100 de trichine într-o zonă de țesut, cât capul unui ac cu gămălie.

În trecut, cercetătorii în sănătate și medicii gândeau că 2% din populație ar suferi de trichinoză. Astăzi știm că boala este de 10 ori mai răspândită decât se gândea. Cel puțin 20% din poporul nord american suferă de trichinoză. Este adevărat că marea parte a celor infectați, prezintă simptome ușoare, asemănătoare reumatismului, cu dureri mici, intoxicație alimentară, diaree, boală de rinichi, disconfort abdominal, bronșite, moleșeală sau întărirea mușchilor, bolile acestea care par nesemnificative sunt uitate și neglijate după un scurt timp.

Autoritățile în materie au declarat că paraziții pot perturba funcționarea inimii, ajungând să invadeze și creierul și sistemul nervos. Când sunt în mare număr, trichinii produc o condiție toxică ce poate să determine moartea cu mai mare frecvență. Preparatele de carne de porc, în serie, sunt făcute din diferite animale; în acest fel un animal infectat, poate să infecteze mai multe persoane.

Capitolul 14

Efectele alimentației cu carne asupra spiritului

Ceea ce afectează fizicul, afectează şi spiritul – aceasta o ştiu toți. Mintea este într-o strânsă relație cu corpul. Corpul poate fi influențat prin minte şi mintea prin corp. Legăturile lor sunt reciproce. Cineva are impresia că o baie rece îi va face rău... gândeşte că-i va cauza răceală... şi dacă face o baie va obține efectiv rezultatul de care se temea. Dacă cineva bea un pahar de apă îndulcită cu zahăr, şi dacă altul i-ar spune că a băut otravă, s-ar putea prin impresie mentală să moară instantaneu. Prin sistemul nervos, ordinele primite sunt executate. Dacă cineva se gândeşte stăruitor că îi este frig, măcar că nu-i este şi el însuşi nu simte frig, puțin îi va trebui să simtă într-adevăr frig. Dacă se impresionează cu gândul că este cald, încă nefiind cald imediat, va simți căldură. Corpul, după cum se poate constata din experiență proprie, este susceptibil la impresiile minții.

Mintea, la rândul ei, suferă influența stării corpului. Introducându-se numai o porție de alcool în stomac, mintea imediat va suferi efectul. Va fi buimăcită. Luându-se un anestezic, corpul îşi va pierde sensibilitatea şi mintea va fi inconştientă.

Cele două exemple cu care am încheiat acest citat, sunt extraordinare. Dar să vedem unul mai simplu: fumătorul se plânge că în ziua în care fumează mult, nu poate gândi corect, nu se poate concentra... Creierul este insensibil.

Tot ce intoxică corpul, slăbește creierul. Aceasta se poate spune de asemenea cu privire la carne ca aliment. Carnea încarcă organismul de toxine. Aceste toxine sunt la început stimulative şi apoi istovitoare. De aceea omul mănâncând carne, nu poate avea o minte atât de lucidă ca şi cum ar mânca numai vegetale.

Thomas Alva Edison, celebru fizician nord-american, renumit pentru invențiile sale, nu consuma carne. „***Sunt vegetarian şi bineînțeles abstinent absolut de la alcool***", spunea el. „***Mănânc puțin numai dimineața şi seara. Fac aceasta pentru că astfel pot să folosesc mai bine creierul meu.***"

„Ca efect, toți vegetarienii fac repede constatarea că simțurile lor se regenerează, obținând o mai mare pătrundere și agerime și, prin urmare, imaginile care se reflectă în creierul lor se evidențiază cu mai mare siguranță și precizie". (*El Vegetarismo de Strittmatter*).

„Urmările morale negative ale dietei pe bază de carne nu sunt mai puțin importante decât nenorocirile fizice. Alimentele din carne dăunează sănătății și tot ceea ce afectează corpul are un efect similar asupra minții și sufletului. Gândiți-vă la cruzimea față de animale pe care o presupune consumul de carne și efectul ei asupra celor care o înfăptuiesc și asupra celor care privesc. Cum distruge aceasta duioșia cu care ar trebui să privim aceste făpturi ale lui Dumnezeu!

Inteligența pe care o arată multe necuvântătoare se apropie atât de mult de inteligența umană, încât aceasta este un mister. Animalele văd, aud, iubesc, se tem și suferă. Ele își folosesc organele cu mult mai multă credincioșie decât le folosesc mulți oameni pe ale lor. Manifestă simpatie și tandrețe față de tovarășii lor aflați în suferință. Multe animale arată o afecțiune pentru cei care se ocupă de ele cu mult superioară afecțiunii arătate de unii reprezentanți ai rasei umane. Ele formează legături de ataşament față de om, care nu se rup fără o grea suferință pentru ele.

Care om, având în piept o inimă omenească, ce a îngrijit vreodată de animale domestice, ar putea să privească în ochii lor plini de atâta încredere și afecțiune și să le predea de bunăvoie cuțitului măcelarului? Cum ar putea să le înghită carnea ca pe ceva foarte gustos?" (*D. V. pag. 315, 316*).

Este remarcabil un gând interesant citat dintr-o carte:

„Chiar societățile de protecție a animalelor, cu intenția lor de compasiune, nu vor fi `protectori` decât numai cu numele, până în ziua în care membrii lor, făcându-se vegetarieni, renunță a provoca în nefericitele animale, a căror carne o mănâncă, dureri infinite și o moarte atroce. Mi se pare o

manieră stranie de a proteja animalele, ucigându-le pentru a mânca imediat resturile cadavrelor lor. Adevăratele societăți de protecția a animalelor sunt societățile vegetarienilor". (*„Cartilha da Saude", pag. 20, J. Estéve Dulin*).

„Alimentația cu carne are tendința de a animaliza natura, de a jefui pe bărbați și femei de acea iubire și simpatie pe care ar trebui să le simtă pentru oricine și să dea pasiunilor inferioare stăpânire asupra puterilor mai înalte ale ființei... Sănătatea trupului trebuie să fie socotită ca esențială pentru creșterea în har și obținerea unui temperament echilibrat. Dacă stomacul nu e îngrijit cum trebuie, formarea unui caracter drept, moral, va fi stânjenită. Creierul și nervii sunt în legătură cu stomacul. Mâncarea și băutura necorespunzătoare rezultă într-o gândire și făptuire greșită". (*Testimonies, vol. 9, pag. 159, 160*).

„Carnea ca aliment" – spunea Jean Jacques Rousseau – „exercită o influență vătămătoare asupra temperamentului individului, de aceea toți mâncătorii de carne sunt mai cruzi și sălbatici decât ceilalți oameni."

Se cuvine să citâm aici cuvintele lui Thoreau:

„Nu am nici o îndoială că ar fi o parte a destinului rasei umane în dezvoltarea sa graduală, să renunțe la a mânca carne în același fel cum și triburile sălbatice au renunțat să se ucidă unii pe alții după ce au intrat în contact cu oamenii mai civilizați."

Regimul carnivor este un regim excitant. Să avem în vedere animalele carnivore. Sunt în general feroce, în timp ce erbivorele și frugivorele sunt blânde și ușor de a fi domesticite. Un fapt interesant este că temperamentul animalelor omnivore variază conform felului alimentației lor. Șoarecii albi din laboratoarele de seruri și vaccinuri se domesticesc ușor, hrănindu-se cu pâine și cereale, dar devin feroce și mușcă, dacă li se dă să mănânce carne.

În legătură cu ceea ce am amintit anterior, ne referim aici la un reportaj interesant, care a apărut în „Tabloide" din 18 ianu-

arie 1953, despre un jaguar domesticit. Ultima pagină a acestui jurnal avea o fotografie, arătând „prietenia" dintre animal şi stăpânul său, unde se putea observa că jaguarul era foarte blând. Stăpânul său, vânător profesionist, afirma că „s-a obținut îmblânzirea animalelor considerate feroce, secretul fiind totdeauna în regimul alimentar la care ele sunt supuse".

Apărătorii alimentației cu carne pretind să vadă în carne „avantajul" de a deveni om îndrăzneț și curajos. Spun că vegetarienii, la rândul lor, sunt foarte blânzi şi apatici. Ca exemplu citează un fapt petrecut unui popor european care mânca multă carne, subjugând un popor asiatic, ca număr mult mai mare, dar care practic nu consuma carne. Istoria permite diverse interpretări.

Unii gândesc că cei care sunt cuceritori curajoşi, barbari şi masacratori merită laudă şi glorie; alții cred că o merită cei săraci subjugați, masacrați, care cu atâta liniște și blândețe îi suportă pe opresorii lor.

Dacă carnivorianismul ar fi fost abandonat de secole, ar fi fost de asemenea abandonat şi cultul zeiței „forța şi violența". Interzicându-se oamenilor masacrarea săracilor şi animalelor neajutorate, mult mai puține înclinații ar fi fost pentru uciderea semenilor lor. Şi, ca urmare, am fi avut astăzi o generație de oameni mult mai blânzi, liniștiți și pașnici, care ar fi acceptat mult mai mult maximele Maestrului maeştrilor:

„Iubeşte pe aproapele tău ca pe tine însuți!"

„Pe cât este posibil, întrucât atârnă de voi, trăiți în pace cu toți oamenii."

„Iubiți pe vrăjmaşii voştri, binecuvântați pe cei ce vă blestemă, faceți bine celor ce vă urăsc şi rugați-vă pentru cei ce vă prigonesc."

„Dacă vrăjmaşului tău îi este foame, dă-i să mănânce, dacă îi este sete, dă-i să bea, pentru că aşa îngrămădeşti cărbuni aprinşi pe capul lui."

„Nu te lăsa biruit de rău, ci biruieşte răul prin bine."

Oamenii n-ar mai gândi să se ucidă unii pe alții, fie individual, fie în colectivitate. Dacă cineva ar vorbi de război, acest cuvânt ar fi ascultat cu mare repulsie. Şi numai cu multă milă le-ar trece prin memorie trista amintire istorică în care înaintaşii lor s-au ucis unii pe alții.

Considerente de etică

„Se poate spune că indivizii trebuie să se lupte cu propriile conștiințe – dar numai dacă aceste conștiințe sunt treze și informate. Societatea minimalizează importanța relației dintre om și animale, iar societatea industrială, în particular, din păcate ascunde realitatea legată de creșterea și exploatarea lor.

Pentru noi, cu cât ne gândim mai puțin la ce se întâmplă înainte ca bucata de carne să ajungă în farfurie, cu atât mai bine, plătindu-i pe alții să facă treaba neplăcută în locul nostru.

Deși este frustrant cât de încet progresează lucrurile, rata schimbărilor a fost uimitor de rapidă în ultimele secole. Socrate, considerat părintele filozofiei, preda acum mai mult de 2500 de ani – „Au trecut mii de ani până să vedem începuturile sistemului democratic modern". Sclavia a fost abolită în lumea dezvoltată abia în secolul XIX. Numai de o sută de ani încoace a fost interzisă munca copiilor, a fost scos în afara legii abuzul asupra copiilor, s-a acordat dreptul la vot pentru femei și s-au asigurat drepturi pentru minorități. Din fericire, nu mai trebuie să așteptăm sute, mii de ani pentru ca lucrurile să se schimbe. Și, acum, avem oportunitatea să preluăm un rol activ în cadrul acestor transformări.

Relația noastră cu animalele, în care coexistă sentimentalismul și brutalitatea, are o natură paradoxală. Câinilor și pisicilor din casele noastre le purtăm grijă și afecțiune, dar puțini dintre noi se vor opri în schimb să compătimească viața mizeră a porcului – un animal cel puțin la fel de inteligent ca un câine (sau un copil de 4 ani) – care devine jambonul de Crăciun." (*Holly Brough, Worldwatch Institute, Washington, D.C*).

„Obiectivul nostru este de a ne elibera din această închisoare lărgind cercul compasiunii, pentru a îmbrățișa creaturile vii și toată natura în splendoarea sa." Albert Einstein

Ar putea cineva să zică, şi pe bună dreptate, că pentru ca oamenii să devină mai paşnici, rezonabili şi cinstiți, ar trebui să se termine şi cu alcoolul şi tutunul; cu siguranță. Dar cine nu consumă carne, cu caracteristicile ei picante, cu atât mai puțin are dorință să bea alcool; şi cine este liber de aceste două otrăvuri, are aproape toată posibilitatea să rămână liber şi de al treilea care se ştie că este tutunul.

Folosirea cărnii, spun autoritățile eminente în probleme de alimentație, este, după cantitate, atât de dăunătoare ca şi alcoolul, fiindcă un lucru duce la celălalt . Carnivorianismul şi alcoolismul merg mână în mână. Biblia recunoaşte acest fapt prin care ne dă o conduită precisă: „Nu fii printre cei ce beau vin, nici printre cei ce mănâncă carne." (*Proverbe 23:20*). „Bine este să nu mănânci carne, şi să nu bei vin." (*Romani 14:21*). Există secte care interzic folosirea vinului, pentru adepții lor, neinterzicând carnea. Dar Biblia vorbeşte în acelaşi mod împotriva ambelor.

Ceea ce convinge mai mult de superioritatea vegetarianismului asupra carnivorianismului este o experiență într-un spațiu de timp suficient. Cine experimentează un regim fără carne, pentru câteva luni, şi ia în considerare efectele acestui regim asupra sănătății, va deveni un apărător al sistemului alimentar vegetarian.

La fel ca şi alcoolul, tutunul, cafeaua etc., carnea constituie un viciu. Mulți consumă carne numai pentru că consideră dificil să-şi stăpânească apetitul. Totuşi, ştiu pericolul. Aceştia fac planuri ca şi beţivul în vederea abandonării alcoolului. Unii ies victorioşi, alții, neputând învinge apetitul, aduc 1001 de justificări pentru a-şi linişti propria lor conştiință.

Mâncarea de carne produce o stare de congestionare şi excitare ce caută liniştire în alcool. Carnivorianismul este prin urmare una din cauzele alcoolismului şi ca antidot al alcoolismului nu există altceva mai bun decât vegetarianismul. Un excitant, cere un narcotic şi un narcotic cere un excitant. Carnea

şi alcoolul au fost mereu doi prieteni nedespărțiți. La acestea două se adaugă încă un al treilea – tutunul. Dacă victima reuşeşte să se elibereze de primul, de carne, va putea să se elibereze uşor şi de celelalte două.

Ceea ce mulți consideră a fi miros şi gust de carne şi de cârnăciori, nu este altceva decât miros şi gust de condiment.

Atunci când eu am renunțat la mâncarea de carne, după studiu şi experiență în această problemă, am intrat odată în bucătăria din casa mea şi am simțit un miros ce venea din dulapul cu mâncare, miros ce pentru mine era miros de cârnăciori. În mintea mea m-am certat cu soția: „Pentru ce ai cumpărat din nou acest articol respingător?". Dar am deschis dulapul cu mâncare şi... nici un cârnăcior. Era usturoiul care emana acel miros. Relatând cazul soției, ea mi-a spus că de asemenea a fost înşelată de acel miros, cu altă ocazie. „Așa deci,", am spus eu, „astfel este cu carnivorii, confundă gustul şi mirosul de carne cu gustul şi mirosul de condiment".

Cu altă ocazie, trecând cu unii prieteni carnivori pe lângă abator, aceştia se arătau dezgustați, scuipau şi bombăneau din cauza mirosului insuportabil ce emana de acolo. „Ce este?", i-am întrebat. Acesta este mirosul natural al cărnii, ce vă mirați! Aceeaşi carne cu care multă lume se delectează, când este preparată şi servită, ar provoca greață multor carnivori, dacă ar mirosi abatorul. În concluzie, a condimenta o bucată de carne şi a spune că este gustoasă şi plăcut mirositoare, este ca şi cum ai parfuma o substanță urât mirositoare, spunând apoi că miroase bine.

„Tu doar ce-ai luat cina, şi oricât de bine ar fi ascuns abatorul
la o distanță de kilometri, pentru a ne proteja,
toți suntem complici." (Ralph Waldo Emerson)

„Nedreptățile îngrozitoare şi suferințele impuse rasei animale,
formează cel mai negru capitol din istoria umanității."
(Edward Augustus Freeman)

Capitolul 15

Carnea din punct de vedere economic

Din punct de vedere al profitului, carnea este un aliment foarte antieconomic. Alexander Humboldt spunea, cu multă dreptate, că dacă o suprafață de pământ care hrănește vite pentru 10 oameni ar fi plantată cu fructe, legume sau cereale, ar hrăni 100 de oameni.

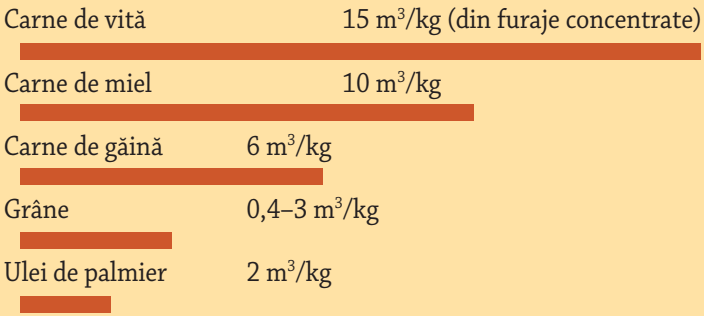
Lehman, Hindhede și Vigodzinsky, au demonstrat că cerealele și cartofii necesare pentru hrănirea unui porc, reprezintă un total de calorii de 5-10 ori superior decât produce porcul când merge la tăiat. Un porc de 90 kg, care dă 67 kg carne utilă, produce 108.000 calorii, în timp ce cartofii și cerealele pe care animalul le-a mâncat pentru a ajunge la greutatea de tăiat reprezintă 2.270.000 calorii. Este, după cum se vede, o cheltuială inutilă.

Luând în considerare valoarea alimentară redusă a cărnii și chiar prețul ei, în comparație cu alte alimente, se va vedea că acest aliment, carnea, este destul de costisitor.

Risipă de apă

O persoană ar putea face duș zilnic un an de zile cu aceeași cantitate de apă necesară produceii unui singur kilogram de carne.

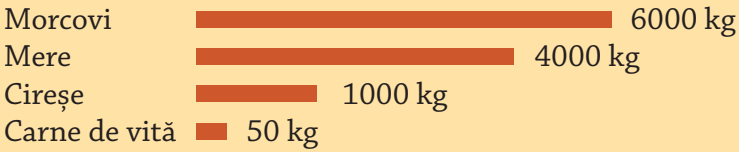
Necesarul de apă pentru diverse alimente:



Risipă de hrană

Pe aceeași suprafață de pământ necesară producerii unui kilogram de carne ar putea fi recoltate în aceeași perioadă de timp 200 kg de roșii sau 160 kg de cartofi. În Elveția, aproximativ 67% din terenul agricol este folosit pentru a hrăni animalele de fermă. Acest procent corespunde cu media mondială. (*Ziarul Worldwatch 171, pag. 7*).

Următoarele cantități de alimente pot fi produse folosind aceeași suprafață de teren:



Dacă americanii ar mânca cu 10% mai puțină carne, cantitatea de cereale economisită ar putea salva de la foamete aproximativ un miliard de oameni. Numai în Elveția, 1.700.000 de tone de nutrețuri (preponderent cereale) sunt folosite pentru hrănirea animalelor. Elveția și-ar putea permite această risipă; totuși, cifrele nu diferă mult nici în țările în curs de dezvoltare. Un raport din 1981 al FAO atenționa că 75% din importurile de grâne din țările din Lumea a Treia erau folosite ca furaje.

Cultivarea domestică a hranei concurează cu producția mondială de furaje: În Egipt, în ultimii 25 de ani, cultivarea porumbului ca furaj a constituit o prioritate în zone în care se cultivau înainte alimentele de bază precum grâu, orez sau mei. Proporția de teren cultivat cu cereale pentru nutrețuri a crescut astfel de la 10% la 36%. (*Ziarul Worldwatch «Zeitbombe Viehwirtschaft» Aprovizionarea: creșterea animalelor și mediul înconjurător, de Alan B. Durning, pag. 36*).

În numărul din luna august, anul 2008, editorii revistei americane „Starea planetei" au publicat un raport al World Watch Institute (o asociație care observă evoluția ecologică mondială) despre consecințele pe care le are consumul excesiv de carne asupra mediului înconjurător. Articolul începe astfel: „Mâncați mai puțină carne și astfel veți salva planeta. Fie că vă place sau nu, faptul de a consuma carne a devenit o problemă globală".

Consumul de carne și de produse lactate a crescut de patru ori în ultimele patru decenii, iar Banca Mondială consideră că va crește cu încă 50% până în anul 2020. Există deja de două ori mai mulți pui de găină decât oameni pe planetă, peste 1 miliard de porci, 1,4 miliarde de bovine si 1,8 miliarde de oi care mănâncă mai multe alimente decât produc. Ținând cont de creșterea populației mondiale, cererea globală de carne a crescut de cinci ori. Astfel, a consuma din ce în ce mai multă carne înseamnă, în mod implicit, a spori din ce în ce mai mult numărul de vite: 1,4 miliarde de bovine au nevoie de spațiu extins, în plus, mănâncă foarte mult, astfel încât, pentru a fi hrănite, în unele țări au început să se taie pădurile. Iar acestea sunt plămânii planetei, ele absorb dioxidul de carbon, în ele cresc animalele sălbatice, ecosistemul lor reglează clima. Conform statisticilor, în ultimii 30 de ani, modul nostru de viață a facut mai mult rău planetei decât au facut-o oamenii de la începutul existenței lor pe Pamânt. Mai mult rău în 30 de ani decât în o mie de ani! Am reușit să facem aerul de nerespirat, apa de nebăut și pământul care ne hrănește din ce în ce mai otrăvit. Și toate acestea se datorează în mare parte alimentației noastre.

Raportul asupra Stării Planetei studiază punct cu punct zonele de alertă ecologică, în raport cu creșterea intensivă și consumul de carne: despădurirea, eroziunea, penuria de apă potabilă, schimbarea climatică, răspândirea bolilor.

Alegând hrana omului în Eden,
Dumnezeu a arătat care este cea mai bună dietă.

Capitolul 16

Carnea ca aliment din punct de vedere al Sfintelor Scripturi

La început, când Dumnezeu a creat pe om, i-a stabilit un regim alimentar fără carne. „*Şi Dumnezeu a zis: „Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță şi care este pe fața întregului pământ şi orice pom care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră!*” (*Geneza 1:29*).

De aceea nu există loc de controversă cu privire la alimentația cea mai potrivită pentru om – vegetale sau carne – pentru că Creatorul tuturor lucrurilor ştia ce se potriveşte mai bine omului. Chiar şi după păcătuire, nu a primit permisiunea să mănânce carne. I-a fost spus că şi de acum înainte să mănânce „*iarba de pe câmp*”. (*Geneza 3:18*).

Numai după potop Dumnezeu a permis omului să mănânce carne, şi aceasta pentru că prin ape au fost distruse produsele naturale ale pământului, care erau adecvate alimentației omului. Dar prin folosirea cărnii ca aliment, a fost micşorată vârsta omului în 11 generații, de la 950 de ani la 175 de ani. (*Vezi Geneza 9:29; 11:10-32; 25:7*).

Alimentația cu carne, permisă după potop, a fost tolerată de Dumnezeu până la ieşirea fiilor lui Israel din Egipt, fiind atunci interzisă poporului deoarece era scopul lui Dumnezeu de a-i întoarce la planul Său inițial. (*Numeri cap. 11*).

„Alegând hrana omului în Eden, Domnul a arătat care este cea mai bună dietă; în alegerea făcută pentru Israel, El a dat aceeaşi lecţie. I-a scos pe israeliţi din Egipt şi Şi-a asumat instruirea lor, pentru ca ei să poată fi un popor al Său. Prin ei, El dorea să binecuvânteze şi să înveţe lumea. El le-a dat hrana cea mai potrivită pentru acest scop, nu carne, ci mana `pâinea din cer`. Numai din pricina nemulţumirii şi cârtirii lor după oalele cu carne ale Egiptului li s-a dat dezlegare

pentru carne, şi aceasta numai pentru un timp scurt. Folosirea acesteia a provocat boala şi moartea a mii dintre ei. Cu toate acestea, restricţia privind o alimentaţie fără carne nu a fost niciodată acceptată din toată inima. Ea a continuat să fie cauza nemulţumirilor şi cârtirilor pe faţă sau în taină şi nu a fost permanentizată.

La aşezarea lor în Canaan, israeliţilor li s-a permis să folosească produse alimentare de proveniență animală, însă sub restricţii atente, care aveau scopul de a ameliora urmările cele rele. Folosirea cărnii de porc a fost interzisă, ca şi a cărnii altor animale, păsări şi peşti, care a fost declarată necurată. De la felurile de carne îngăduită, consumarea grăsimii şi a sângelui a fost strict interzisă.

Puteau servi ca hrană numai acele animale care se aflau într-o stare bună. Nici o creatură care fusese sfâşiată, care murise de la sine sau al cărei sânge nu fusese scurs bine, nu putea fi consumată.

Îndepărtându-se de la planul divin hotărât pentru dieta lor, israeliţii au suferit o mare pierdere. Ei au dorit o dietă pe bază de carne şi au cules urmările. Nu au atins idealul de caracter pe care-l avea în vedere Dumnezeu şi nici nu au împlinit scopul Său. Domnul „le-a dat ce cereau; dar a trimis o molimă printre ei" (*Psalmii 106:15*). Ei au preţuit ceea ce era pământesc mai presus decât ceea ce era spiritual şi nu au atins ţelul Său pentru ei, sfinţenia desăvârşită". (*D. V. pag. 311, 312*).

Creştinătatea în general se alimentează cu carne, nu numai de animale „curate", dar şi din cele care, după clasificarea biblică sunt „necurate", între care se evidenţiază porcul. Ca să fie clar pentru sufletele sincere, ne simţim constrânşi a le arăta cu Biblia că animalele „necurate" niciodată nu au fost permise ca aliment şi că acum, fiind timpul sfârşitului, nici chiar animalele „curate", pe care alţii le puteau mânca, nu sunt permise.

„Atâta timp cât oamenii masacrează animale, se vor omorî și unii pe alții. Cu siguranță, cel care sădește sămânța omorului nu poate culege bucurie și dragoste.” *Pitagora - Sec. VI î.Hr.*

„Toate ființele tremură înaintea violenței. Toate se tem de moarte, toate iubesc viața. Privește-te în alții. Apoi pe cine mai poți răni? Ce rău mai poți face?” - *Buddha*

„Toate argumentele aduse pentru a demonstra superioritatea omului nu pot distruge acest fapt: în suferință animalele ne sunt egale.” - *Peter Singer*

„Toate ființele urăsc durerea, de aceea nu trebuie ucise. Aceasta e chintesența înțelepciunii: **Să nu ucizi nimic**.” - *Sutrakritanga*

„În fermele cu cuști găsim asemănarea cu Auschwitz... Să-ți închizi mintea, inima și imaginația de la suferința celorlalți înseamnă să începi a muri încet și inexorabil. Acei creștini care își împietresc mintea și inima față de protecția animalelor și răul pe care caută să-l combată, ignoră învățăturile spirituale fundamentale ale lui Hristos.” - *John Baker, Episcop de Salisbury.*

Capitolul 17

Este permis în Noul Testament, a mânca din carnea animalelor necurate?

Mulți pretind că interdicția de a folosi ca aliment carne de animale necurate, se aplică doar la israeliți, pentru că este scris: „Vorbiți **copiilor lui Israel** și spuneți-le: Iată dobitoacele pe care le veți mânca dintre toate dobitoacele de pe pământ...” (*Leviticul 11:2*). Dar acest sofism, ca oricare altul ce se poate inventa pentru a sprijini o greșeală, este neîntemeiat, deoarece atrage următoarea obiecție: dacă ceea ce a fost poruncit fiilor lui Israel trebuie să se aplice numai lor, neobligând și pe creștini, atunci nu se aplică creștinilor nici celelalte restricții ce le-au fost impuse, între care citățm ca exemplu, doar următoarea: „Să nu fie **la tine** nimeni care să-și treacă fiul sau fiica lui prin foc, nimeni care să aibă meșteșugul de ghicitor, de cititor în stele, de vestitor al viitorului, de vrăjitor, de descântător, nimeni care să întrebe pe cei ce cheamă duhurile sau dau cu ghiocul, nimeni care să întrebe pe morți”. (*Deuteronom 18:10,11*). Ce s-ar spune despre cineva care ar pretinde că este liber a consulta pe cei ce comit aceste lucruri și chiar pentru a se asocia lor, pentru că

interdicția referitoare la ele a fost limitată pentru iudei, neafectându-i pe creștini? Se va spune pe bună dreptate, că acea persoană perverteşte Sfintele Scripturi din lipsă de probitate intelectuală. Dar la fel procedează mulți creştini cunoscători în legătură cu interzicerea mâncării de carne de la animalele necurate.

Ceea ce trebuia să dispară odată cu moartea lui Hristos, sunt umbrele care s-au împlinit prin El. Dar legile de igienă, nu sunt umbre ale lucrurilor viitoare, aşa cum nu sunt nici poruncile cu privire la interzicerea vrăjitoriei, sau la legea morală, a celor 10 porunci etc. Aceste lucruri nu sunt simboluri ale realităților viitoare, nu se are în vedere ca factori circumstanțiali de timp, loc sau popor, pentru că sunt valabile în toate timpurile şi pentru toate popoarele. Mâncarea de carne de animale necurate din partea unei persoane, indiferent din ce popor ar face parte, este la fel de ofensivă astăzi în ochii lui Iehova, cum era altădată pentru un israelit.

Să examinăm în continuare pasaje din Noul Testament care, printr-o înțelegere greşită se obişnuişte a fi luate ca dovezi pentru a mânca din carnea animalelor necurate.

a) „Atunci nişte farisei şi nişte cărturari din Ierusalim au venit la Isus şi I-au zis: Pentru ce calcă ucenicii Tăi datina bătrânilor, căci nu-şi spală mâinile când mănâncă? Drept răspuns, El le-a zis: Dar voi de ce călcați porunca lui Dumnezeu în folosul datinei voastre? Căci Dumnezeu a zis: ...Dar voi ziceți... şi ați desființat astfel cuvântul lui Dumnezeu în folosul datinei voastre ... **Nu ce intră în gură spurcă pe om, ci ce iese din gură, aceea spurcă pe om**... a mânca cu mâinile nespălate nu spurcă pe om". (*Matei 15:1-20*).

Acesta este unul din primele pasaje pe care protestanții obişnuiesc să-l prezinte pentru a justifica folosirea cărnii de

porc ca aliment. Spun că nimic nu-i poate contamina pentru că „ceea ce intră în gură, nu spurcă pe om". Gândesc că această afirmație îi autorizează să mănânce „totul" în sens absolut. Dar este uşor a demonstra incoerența acestui punct de vedere. Ce s-ar spune de cineva care, bazat, pe acelaşi pasaj, ar deveni absolut mut pentru a nu se contamina, nerostind nici un cuvânt, nici cuvinte de laudă sau rugăciune, pentru că este scris: „ceea ce iese din gură, aceea spurcă pe om"? Se va spune că această interpretare este un non-sens. Tot aşa este cu cei care interpretează expresia: „Nu ce intră în gură spurcă pe om". Dacă aceasta poate fi interpretată aşa, de asemenea şi aceea. Dacă am citi Biblia cu ochi spirituali, am înțelege că nu „totul" în sens absolut, poate să intre în om fără să îl contamineze, ci numai ce Biblia permite în privința alimentelor, aşa cum, în celălalt caz nu este „totul", ce iese din gura omului, în sens absolut, doar cuvintele rele sunt care spurcă pe om. Dacă cineva ar dori să citească Biblia cu ochi fireşti, şi să găsească că poate să mănânce carne de porc, sânge etc., pentru că este scris „că ce intră în gură, nu spurcă pe om," atunci trebuie de asemenea să fim absolut tăcuți şi nimeni să nu spună o vorbă, pentru că aceasta de asemenea este menționată în acelaşi text că „ce iese din gură, aceea spurcă pe om".

Îndoiala ce a determinat expresia subliniată nu are nimic cu folosirea animalelor necurate. Isus nu a vorbit acolo cu referire la legea animalelor (*Leviticul, cap. 11*), ci doar în legătură cu mâncarea lucrurilor permise, fără a spăla mâinile, după cum clarifică versetele 2 şi 20. Mântuitorul a arătat că a mânca lucrurile permise fără să-şi spele mâinile, nu contaminează omul. Tot aşa şi apostolul Petru, care cerea mai multe explicații lui Isus (*vers. 15*) a înțeles problema pentru că mai târziu a dat următoarea mărturie: „...Niciodată n-am mâncat ceva spurcat sau necurat." (*Faptele Apostolilor 10:14*).

Dacă acea afirmație a lui Isus ar îndreptăți carnea de porc, ar îndreptăți de asemenea şi cărnurile în sânge, interzise prin

cuvânt (*Faptele Apostolilor 15:20*). Dar nu putem să folosim aceste lucruri. Ce intră în gură de fapt nu spurcă pe om, dar problema este că biblic, carnea în sânge, sângele, carnea de porc etc., **nu intră în gură**, pentru că Biblia le interzice. Porcul nu intră în gură deoarece Scriptura spune „Să nu mâncați din carnea lor." (*Deuteronom 14:8*).

Mai mult, replica pe care Isus a dat-o fariseilor (*vers. 3-6*) pentru că nesocoteau ceea ce „Dumnezeu a zis", este o dovadă că Maestrul n-a pretins în nici un fel să facă nul cuvântul Domnului; ci, din contră, a căutat să ridice autoritatea acestuia. De aceea Mântuitorul, într-un anumit mod, ar fi putut justifica carnea de porc, dar dacă ar fi făcut aşa, El Însuşi ar fi făcut răul care era dezaprobat, nesocotind Cuvântul lui Dumnezeu care cerea: „porcul să-l priviți ca necurat... Să nu mâncați din carnea lui și să nu vă atingeți de trupul lui mort." (*Deuteronom 14:8*).

Să vedem un alt aspect: Isus, vindecând doi demonizați gherghesenі, a permis legiunii de demoni, ieşiți din ei, să intre în turma de porci, ce păştea la oarecare distanță (*Matei 8:28-34*) şi porcii au fost aruncați în mare. Acum, dacă nu era nici un rău în a creşte şi a mânca porci, ar fi permis Isus distrugerea acestor animale? Dacă în locul porcilor ar fi fost acolo o turmă de oi, ar fi permis Isus distrugerea lor? Nicidecum! (*Matei 12:11*). Isus a aprobat spiritelor rele să distrugă turma de porci, ca o dezaprobare a acelor iudei care, pentru iubirea de câştig, creşteau aceste animale necurate.

b) „Nu înțelegeți că nimic din ce intră în om din afară nu-l poate spurca? Fiindcă nu intră în inima lui, ci în pântece şi apoi este dat afară în hazna. A zis astfel, făcând toate bucatele curate." (*Marcu 7:18-19*).

Isus nu vrea să spună că **tot** ce există ca materie în lume ar putea fi ingerat fără să contamineze omul. Cuvântul „tot" aici, ca şi în alte locuri, se referă la un sens limitat. Nimeni n-ar îndrăzni de exemplu, să ia un pahar de formol, să vadă ce efect va avea în pântecele lui. Ceea ce Isus vrea să spună prin „tot" sunt „toate mâncărurile", mâncărurile sunt toate curate şi nu pot să contamineze oamenii, dar în nici un fel raționamentul nu ne permite să mâncăm orice lucru care biblic nu ar fi mâncare. Nu putem de exemplu să mâncăm cărnuri în sânge, carne de porc etc., deoarece în Biblie aceste lucruri nu sunt mâncăruri şi Scriptura nu permite aceste alimente. Porcul nu este de mâncare, pentru că Biblia spune: „să nu mâncați din carnea lui." (*Deuteronom 14:8*). Despre înțelesul cuvântului "tot" să se citească şi explicația referitoare la Romani 14:14-15 conținută în paragraful următor.

c) „Eu ştiu şi sunt încredințat în Domnul Isus că **nimic nu este necurat** în sine şi că un lucru nu este necurat decât

pentru cel ce crede că este necurat. Dar dacă faci ca fratele tău să se mâhnească din pricina unei **mâncări**, nu mai umbli în dragoste. Nu nimici prin **mâncarea** ta pe acela pentru care a murit Hristos." (*Romani 14:14-15*).

În toată lectura capitolului 14 din Romani, vedem că îndoiala care dă motiv la această explicație, din partea apostolului, nu se referă la speciile de cărnuri – fie de porc fie de vacă – ci la cărnurile curate închinate idolilor. Unii creştini se temeau să mănânce carne de animale curate, deoarece ştiau că aceste cărnuri de multe ori erau închinate idolilor. Gândeau că prin aceasta erau necurate şi puteau să-i spurce. Din motive de conştiință preferau să mănânce legume. Dar cum „idolul este totuna cu nimic" (*1 Corinteni 8:4*), acele cărnuri nu puteau să fie necurate numai prin faptul că ar fi fost jertfite idolilor.

Mulți pretind că dacă „nimic nu este necurat în sine" nici porcul nu poate fi necurat. Dar pentru a susține acest punct de vedere lansează o mare greşeală – generalizează expresia „nici un". Expresiile Biblice „nici un", „nici una", „nimic", „totul" etc. nu au întotdeauna sens absolut. De multe ori sunt limitate la un sens anumit. De exemplu:

„Nimeni nu face **ceva în ascuns** când caută să se facă cunoscut." (*Ioan 7:4*). Dacă este aşa, în acest caz, putem face baie în public?

„N-avem nevoie să mai vorbim de ea." (*1 Tesaloniceni 1:8*). Prin aceasta să ne menținem complet tăcuți?

„Isus a spus noroadelor toate aceste lucruri în pilde şi nu le vorbea deloc fără pilde." (*Matei 13:34*).

Putem considera de exemplu predica de pe munte că este o parabolă?

„Voi poftiți şi nu aveți." (*Iacov 4:2*). Nu aveți nici chiar o haină pe corp? „Şi orice veți cere în Numele Meu, voi face." (*Ioan 14:13*). Dacă, de exemplu, cumpărăm un bilet la loterie,

şi ne rugăm Tatălui ceresc, în numele lui Isus să ne ajute, ne va asculta?

„Toți cei ce se luptă la jocurile de obște se supun la **tot** felul de înfrânări." (Toți acei care se luptă se abțin de la toate – 1 Cor. 9:25 – portugheză). Să înțelegem prin aceasta că se abțin de la mâncare, băutură, dormit etc.? Nu, ci doar de la ceea ce poate prejudicia corpul şi forța fizică.

„În zile de pe urmă, zice Dumnezeu, voi turna Duhul Meu peste **orice** făptură...! (*Faptele Apostolilor 2:17*). Va da Dumnezeu Spiritul Său Sfânt peste toată omenirea? Nicidecum. Poporul din lume nu poate să primească Spiritul Sfânt. (*Ioan 14:17*). Expresia „orice făptură" se referă deci numai la servii lui Dumnezeu.

Pavel spunea că Evanghelia „a fost propovăduită oricărei făpturi de sub cer." (*Coloseni 1:23*). Cine nu vede aici o înțelegere limitată a cuvântului „oricare" (toată)?

Am putea să aducem multe alte exemple, dar credem că cele citate sunt suficiente pentru a convinge toate persoanele sincere că biblic „oricare lucru", „nimic", „totul", „toate lucrurile", „oricare" etc., nu întotdeauna pot fi generalizate, fiindcă de multe ori sunt limitate la un sens determinat.

Să vedem acum ce sens are expresia „nimic nu este necurat în sine". Apostolul, în versetul următor, vorbește de „mâncare". Înțelegem de aceea că în materie de aliment totul este curat şi nu există nimic necurat. Dar, în afară de aceea ce biblic este aliment, există multe lucruri necurate, fiindcă, dacă n-ar fi aşa Biblia s-ar contrazice pentru că în Apocalipsa 21:27 citim: „Nimic întinat nu va intra în ea,"(Noul Ierusalim) şi în 2 Corinteni 6:7: „...nu vă atingeți de ce este necurat." Necurat este tot ceea ce Cuvântul lui Dumnezeu clasifică în acest fel. Rămâne acum să ştim dacă Biblia clasifică porcul ca aliment sau ca lucru necurat. Dacă ar fi aliment, putem fără îndoială să-l mâncăm. Dar dacă ar fi necurat nu trebuie să-l atingem. Cuvântul lui Dumnezeu zice: „Porcul... să-l priviți ca necurat.

Să nu mâncați din carnea lui și să nu vă atingeți de trupul lui mort." (*Deuteronom 14:8*).

Dacă se presupune că animalele necurate ar fi fost purificate în noua dispensațiune, cum se face că încă există „păsări necurate"! (*Apocalipsa 18:2*) în Noul Testament și cum s-ar putea spune aceasta de broaște (*Apocalipsa 16:13*) ca fiind necurate? Iată aici încă o dovadă că animalele necurate rămân așa și în dispensațiunea creștină. În caz contrar, ar fi impropriu a compara urâciunile dominante în Babilonul spiritual cu păsări necurate și spiritele necurate cu niște broaște.

Orice persoană știe despre carnea de porc, de exemplu, că este foarte dăunătoare sănătății. Din acest motiv porcul este unul din animalele pe care Biblia îl clasifică ca necurat și pentru ca porcul să nu fie necurat, ar fi trebuit să sufere o transformare fizică. Dar aceasta nu s-a întâmplat. Porcul este astăzi ce era și în timpul lui Hristos, Moise sau Noe. Hristos a venit în lume pentru a purifica omul (*Tit 2:14*) și nu porcul. Deci nimeni să nu aducă blasfemie misiunii lui Hristos.

d) „**Nimeni dar să nu vă judece cu privire la mâncare sau băutură,** sau cu privire la o zi de sărbătoare, cu privire la o lună nouă sau cu privire la o zi de Sabat, care sunt umbra lucrurilor viitoare, dar trupul (sau realitățile lor) este al lui Hristos." (*Coloseni 2:16-17*).

Mulți creștini pretind, datorită acestor versete, că animalele declarate necurate în Vechiul Testament sunt permise în Noul Testament, pentru că nimeni nu poate fi condamnat datorită consumului de carne de porc etc. Apostolul Pavel, totuşi, nu vorbeşte de lucruri odată interzise şi acum permise, ci din contră, se referă la lucrurile odată poruncite ca umbră şi care acum sunt abolite prin substanță. Abstinența de la carnea animalelor necurate nu era o umbră a lucrurilor viitoare pentru că nu prefigura nimic. Apostolul în acest verset vorbește despre darurile de mâncare şi băutură (*Daniel 9:27; Evrei 9:10*) care erau „umbra lucrurilor viitoare", referindu-se la faptul că creștinii nu pot fi condamnați pentru faptul că se abțin de la aceste mâncăruri şi băuturi poruncite prin legea ceremonială, ca de exemplu mielul pascal, azimile, ierburile amare etc. care împreună cu sabatele anuale (*Leviticul 23*) au fost abolite la cruce.

„Regulamentele" cu privire la mâncăruri şi băuturi făceau parte din sistemul ceremonial ale cărui prescripții apostolul Pavel le numește „învățături începătoare ale lumii". Aceste învățături începătoare aveau valoare tipică sau simbolică, sau am putea spune prefigurativă. Erau umbre ale lucrurilor viitoare. Antitipul, realitatea, substanța, este Hristos. Fiind împlinită realitatea, este logic că umbra este abolită. De aceea nu mai trebuie să adoptăm acele „rânduieli", acele „învățături începătoare ale lumii". Compară Coloseni 2:14 cu versetul 20. În final, apostolul Pavel avertizează: „Dacă ați murit împreună cu Hristos față de învățăturile începătoare ale lumii, de ce, ca şi cum ați trăi încă în lume, vă supuneți la porunci ca acestea (ale legii mozaice)? „Nu lua, nu gusta, nu atinge cutare lucru." (Vers. 20,21).

e) „Să mâncați din **tot** ce se vinde pe piață, fără să cercetați ceva din pricina cugetului". (*1 Corinteni 10:25*).

Unele versiuni spun „în măcelărie" în loc de „pe piață". Dar vom prefera aceasta ultimă traducere, fiindcă este literală. Cuvântul corespunzător în textul original grec este „makellon" care provine din latina „mercatus".

Multe din articolele care se vindeau în piață nu erau numai cărnuri, ci, de asemenea erau şi cereale, băuturi etc., care erau mai întâi jertfite idolilor. Şi mulți creştini, îndeosebi cei botezați, priveau aceste articole ca putând să-i spurce şi în acest sens au cerut sfat apostolului Pavel. Vezi capitolul 8 din aceeaşi epistolă. Apostolul Pavel le-a arătat că, fie că sunt sau nu cărnuri mai întâi jertfite idolilor, puteau să mănânce din „toate". Acestea totuşi nu aveau în vedere speciile de carne – dacă este de vacă sau de porc. Ucenicii nu doreau să ştie dacă puteau, de exemplu, să mănânce carne de animale necurate, deoarece ştiau foarte bine că nu trebuie să „întrebe" dacă carnea era de porc sau de vacă, deoarece orice persoană ştia să deosebească una de cealaltă. Preocuparea lor unică era cărnurile de la animalele curate jertfite idolilor.

În versetul luat în considerare, termenul „tot" se limitează deci la un sens determinat, după cum deja am explicat. A-l generaliza înseamnă a cădea în absurd. A se vedea şi comentariul de la punctul c). Dacă am putea atribui o semnificație absolută cuvântului „tot", atunci am admite că suntem autorizați să mâncăm carne de animale sugrumate şi sânge, care de asemenea se vând pe piață, dar care sunt interzise de Cuvântul lui Dumnezeu (*Faptele Apostolilor 15:20*).

f) „Dar Duhul spune lămurit că în vremurile din urmă, unii se vor lepăda de credință ca să se alipească de duhuri înşelătoare şi de învățăturile dracilor, abătuți de fățărnicia unor oameni care vorbesc minciuni, însemnați cu fierul roşu în

însuşi cugetul lor. Ei opresc căsătoria şi întrebuinţarea bucatelor, pe care Dumnezeu le-a făcut să fie luate cu mulţumire de către cei ce cred şi cunosc adevărul. Căci orice făptură a lui Dumnezeu este bună; nimic nu este de lepădat, dacă se ia cu mulţumire; pentru că este sfinţit prin Cuvântul lui Dumnezeu şi prin rugăciune." (*1 Timotei 4:1-5*).

Mulţi comentatori sunt de părere că aceste texte au aplicare literală. Spun că faptele amintite în text deja s-au împlinit în trecut. Expresia „vremurile din urmă", care apare din primul verset, poate fi tradusă prin „timpurile posterioare" cum de altfel se găseşte în diverse versiuni. Şi de asemenea înţeleg că textul menţionat face referire la celibat şi la unele posturi respectate de secte şi ordine religioase de-a lungul timpurilor.

Cuvântul grec „ktisma" tradus prin „creatură" semnifică în mod literal „lucru creat", fie aliment sau nu. În versetul 4 „ktisma" se referă la lucrurile pe care Dumnezeu le-a creat pentru a fi ca hrană, după cum se arată în versetul anterior. Se vorbeşte aici de „bucate". Şi tot ce este aliment este bun. De aceasta nu avem nici o îndoială. Nici un aliment nu trebuie respins. Dar porc nu putem să mâncăm pentru că Biblia nu-l clasifică ca aliment. Este atât de nepotrivit a încerca justificare prin acest text pentru folosirea cărnii de porc, după cum ar fi nepotrivit a gândi că acelaşi text ne autorizează să mâncăm reptile şi ierburi otrăvitoare, ca de exemplu vipere, cucută (plantă otrăvitoare) care de asemenea au fost create de Dumnezeu.

g) „...Petru s-a suit să se roage pe acoperişul casei, pe la ceasul al şaselea. L-a ajuns foamea şi a vrut să mănânce. Pe când îi pregăteau mâncarea, a căzut într-o răpire sufletească. A văzut cerul deschis şi un vas ca o faţă de masă mare, legată cu cele patru colţuri, coborându-se şi slobozindu-se în jos pe pământ. În ea se aflau tot felul de dobitoace cu patru picioare şi târâtoare de pe pământ

şi păsările cerului. Şi un glas i-a zis: „Petre, scoală-te şi mănâncă". „Nicidecum, Doamne", a răspuns Petru. „Căci niciodată n-am mâncat ceva spurcat sau necurat". Şi glasul i-a zis iarăşi a doua oară: „**Ce a curăţit Dumnezeu să nu numeşti spurcat**". Lucrul acesta s-a făcut de trei ori şi îndată după aceea vasul a fost ridicat iarăşi la cer". (*Faptele Apostolilor 10:9-16*).

După moartea lui Isus încă a fost dat iudeilor un timp de har de trei ani şi jumătate (*Matei 10:5-6*) după care Evanghelia trebuia să fie predicată lumii (neamurilor) (*Faptele Apostolilor 9:15; 13:46-47*). Acum iudeii convertiți la creştinism aveau mari prejudecăți împotriva neamurilor (*Faptele Apostolilor 10:28; 11:1-3*), de aceea înainte ca primul convertit dintre neamuri – Corneliu – să fi primit Evanghelia, trebuia să fie eliminată această prejudecată printr-o viziune dată apostolului Petru. Apostolul a înțeles că viziunea nu avea semnificație literală; el n-a ucis, nici n-a mâncat, dar „nu ştia ce să creadă despre înțelesul vedeniei pe care o avusese." (*Faptele Apostolilor11:*17). În clipa următoare, oamenii pe care Corneliu în urma ordinului divin i-a trimis să-l aducă pe apostol, sosiseră la uşa casei în care se găsea: „...Duhul i-a zis: Iată că te caută trei oameni; scoală-te, pogoară-te şi du-te cu ei fără şovăire." (*Faptele Apostolilor 11:20-21*). Astfel a înțeles Petru că, prin viziunea cu animalele Dumnezeu i-a descoperit că neamurile sunt curate (*Faptele Apostolilor 15:19*). Acest lucru el l-a confirmat în cuvintele: „Dumnezeu mi-a arătat să nu numesc pe nici un om spurcat sau necurat." (*Faptele Apostolilor 10:28)*. El a înțeles că viziunea nu avea în vedere animalele. Acestea au fost folosite doar ca simbol. Ceea ce Petru nu trebuia să mai numească profan sau necurat nu era nici un animal, ci „nici un om". Domnul într-o ocazie aşa de favorabilă ca aceasta, nu a spus lui Petru că animalele necurate fuseseră purificate şi că de acum înainte nu mai trebuie să se abțină de la a le mânca. De aceea Petru nu putea să-şi schimbe atitudinea în legătură cu porcul după ce a văzut viziunea. Şi dacă apostolul nu a îndrăznit să mănânce carne de animale necurate, este pentru că în conviețuirea cu Isus a învățat să păstreze respectiva poruncă.

După o examinare atentă a textelor din Noul Testament, la care mulți creştini recurg pentru a justifica aceea ce Dumnezeu a interzis sub pedepse severe, vedem că în realitate în nici un fel nu este autorizată mâncarea de carne sau de orice

alt animal necurat. Atitudinea corectă a creştinului este să urmeze Biblia, nu să forţeze Biblia să-l urmeze. Trebuie să ne adaptăm Scripturii şi nu să adaptăm Scriptura la conveniențele şi înclinațiile noastre firești. Această ultimă atitudine echivalează cu a schimba Scripturile. Deja în timpurile apostolice existau unii care procedau astfel, fapt pentru care apostolul Petru ne-a avertizat: „Să credeți că îndelunga răbdare a Domnului nostru este mântuire, cum v-a scris şi prea iubitul nostru frate, Pavel, după înțelepciunea dată lui, ca şi în toate epistolele lui, când vorbeşte despre lucruri grele de înțeles, pe care cei neştiutori şi nestatornici le răstălmăcesc ca şi pe celelalte Scripturi, spre pierzarea lor." (*2 Petru 3:15-16*).

Există şi astăzi unii care procedează astfel. Textele pe care le-am terminat de dezbătut, prin care mulți creştini gândesc că sunt autorizați să mănânce carne de la animale necurate sunt „lucruri grele de înțeles, pe care cei neştiutori şi nestatornici le răstălmăcesc... spre pierzarea lor".

Cineva totuşi ar putea spune că răstălmăcirea se dovedeşte invers. Să presupunem că ar fi aşa. Să admitem ipoteza că animalele necurate în timpul noii dispensațiuni au suferit o transformare fizică în sensul de a fi purificate. În acest caz ce rău ar fi dacă nu se mănâncă aceste animale? Abstinența de la aceste lucruri, în caz că în realitate ar fi fost purificate, ar putea să fie „cauză de pieire"? Nicidecum, fiindcă „nu câştigăm nimic dacă mâncăm din ea şi nu pierdem nimic dacă nu mâncăm" (*1 Corinteni 8:8*).

Pierderea nu constă în faptul că nu facem uz de o permisiune, ci în faptul că practicăm ceea ce este interzis în mod expres. Şi exact aceasta se dovedeşte în legătură cu animalele necurate care sunt interzise de Cuvântul lui Dumnezeu. Vrăjmaşii adevărului răstălmăcesc punctele din Scripturi pentru a justifica folosirea acestor animale ca alimente. Şi cum prin aceasta calcă în mod conştient o interdicție severă a lui Dumnezeu, rezultatul va fi pierderea, după cum am văzut mai înainte.

Răul la mulți creştini este că limitează o problemă numai la o parte a Scripturii, Noul Testament. Aceasta este o mare greşeală, deoarece „toată Scriptura este insuflată de Dumnezeu şi de folos ca să învețe, să mustre, să îndrepte, să dea înțelepciune în neprihănire, pentru ca omul lui Dumnezeu să fie desăvârşit". (*2 Timotei 3:16,17*).

Deci, în orice problemă religioasă, trebuie să admitem „toată Scriptura". În Scripturile Vechiului Testament găsim multe profeții, care se referă la dispensațiunea creştină. Apostolul Pavel ne avertizează: „Nu disprețuiți proorociile" (*1 Tesaloniceni 5:20*) şi Petru zice: „Avem cuvântul proorociei făcut şi mai tare, la care bine faceți că luați aminte". (*1 Petru 1:19*). Deci să acordăm atenție cuvântului profeților şi să vedem ce pedeapsă va veni asupra mâncătorilor de carne de porc la a doua venire a lui Hristos: „Căci iată vine Domnul cu foc şi carele Lui sunt ca un vârtej; Îşi preface mânia într-un jăratic şi amenințările în flăcări de foc. Căci cu foc Îşi aduce Domnul la îndeplinire judecățile şi cu sabia Lui pedepseşte pe oricine; şi cei ucişi de Domnul vor fi mulți la număr. Cei ce se sfințesc şi se curățesc în grădini, mergând unul câte unul, în mijlocul **celor ce mănâncă carne de porc**, şi şoareci şi alte lucruri urâcioase, **toți aceia vor pieri**," - zice Domnul. „Eu pedepsesc faptele şi gândurile lor! Dar vine vremea când voi strânge toate neamurile şi toate limbile; ele vor veni şi vor vedea slava Mea". (*Isaia 66:15-18*).

Nimeni nu poate nega că această profeție nu se referă la a doua venire a lui Hristos. Există o paralelă perfectă între acest text din Isaia şi textele din Noul Testament, care de asemenea vorbesc de cea de-a doua venire a Domnului. (*Vezi 2 Tesaloniceni 1:7,8; 2 Timotei 4:1; Luca 17:29,30; Matei 25:31,32*). Mulți creştini vor fi în această zi foarte decepționați deoarece „au mâncat carne de porc". Vor vedea că au răstălmăcit Scripturile pentru propria lor pierzare. Dar va fi prea târziu.

Consumul de carne, act de violență?

Violența împotriva animalelor este atât de comună în zilele noastre, încât este chiar subvenționată de stat. Aproape nimeni nu crede că un abator e un loc pașnic. Dar tot aproape nimeni nu crede că violența împotriva animalelor așa-zise „folositoare din punct de vedere economic" ar putea contribui la creșterea nivelului de violență între oameni.

Aruncând o privire la procesele din abatoare, ne dăm seama că nu poate exista producție de carne fără violență. Creaturi care simt durere sunt ucise la ordinea zilei. Cei mai mulți oameni neagă acest lucru sau preferă să rămână ignoranți („Nu-i chiar așa de rău" / „Nu putem face nimic"/ „Ucidem, ca să putem să trăim" etc.). (*Renato Pichler, președintele Uniunii Elvețiene pentru Vegetarianism, 29 Octombrie 2009*).

„Luăm în serios orice formă de violență. Credem că violența împotriva oamenilor e pasul care urmează după violența împotriva animalelor... Animalele pot reprezenta victime umane. Durerea și suferința pot fi citite pe fețele lor, sângerează și mor. Pot fi procurate și controlate mai ușor, și pedepsele pentru actele de cruzime împotriva lor sunt mai puțin severe." (*Alan Brantley, Agent FBI Supervizor în Cartierul General Național de Analiză al Crimelor Violente*).

„Dacă abatoarele ar avea pereți de sticlă,
am fi cu toții vegetarieni." - *Linda și Paul McCartney*

Capitolul 18

Este permis în zilele noastre a mânca din carnea animalelor curate?

Cine înțelege perfect planul de mântuire știe că la timpul sfârșitului alimentul carne ar trebui retras complet. Este adevărat că în timpurile apostolice se putea mânca din carnea animalelor curate, dar aceasta nu este o dovadă că și astăzi se poate mânca la fel. Trebuie să luăm în considerare factorul „timp". „Și (faceți) aceasta, spunea Pavel, „cu atât mai mult cu cât știți în ce împrejurări (timp – portugheză) ne aflăm, este ceasul să ne trezim din somn; căci acum mântuirea este mai aproape de noi decât atunci când am crezut. Noaptea aproape a trecut, se apropie ziua". (*Romani 13:11,12*).

Cu cât suntem mai aproape de sfârșit, cu atât mai mult trebuie să ne apropiem de condițiile pe care Dumnezeu le-a stabilit la început. Odată păcatul eradicat și planul de mântuire împlinit, vor fi restabilite acele condiții: „Iată că Eu fac toate lucrurile noi" zice Domnul. (*Apocalipsa 21:5*).

La început lucrurile lui Dumnezeu reflectau perfecțiunea divină. „Dumnezeu S-a uitat la tot ce făcuse și iată că erau foarte bune." (*Genesa 1:31*). „Tot ce face Dumnezeu dăinuiește în veci" (*Eclesiastul 3:14*), „pentru că Domnul este ne-

schimbător." (*Maleahi 3:6; Iacov 1:17*). Era scopul lui Dumnezeu ca principiile inițiale să dureze pentru toată eternitatea, dar Satan s-a interpus și a afectat prin păcat condițiile stabilite la început.

Pentru ilustrarea acestor fapte să admitem ipoteza că un constructor își face o casă frumoasă. Dar vine în noapte vrăjmașul și face o daună la această casă. Care este în acest caz posibilitatea constructorului? Să repare dauna făcută de vrăjmașul său și să restaureze casa la perfecțiunea inițială. Aceasta este ceea ce constructorul ar face.

Prin păcat, Satan a afectat lucrările originale ale lui Dumnezeu. De aici stabilirea unui plan pentru a repara stricăciunea cauzată de vrăjmaș lucrurilor lui Dumnezeu. „Fiul lui Dumnezeu S-a arătat ca să nimicească lucrările diavolului." (*Ioan 3:8*). Planul de salvare (mântuire) vizează „așezarea din nou a tuturor lucrurilor" (*Faptele Apostolilor 3:21*) pe care Dumnezeu le-a stabilit la început și care s-au pierdut prin păcat. A fost exact ceea ce Isus, cu o anumită ocazie, a arătat fariseilor când L-au întrebat despre divorț. „...Din pricina împietririi inimilor voastre a îngăduit Moise să vă lăsați nevestele; **dar la început (la începutul lumii) n-a fost așa**". (*Matei 19:8*).

„De la o vârstă fragedă, am renunțat la carne, și va veni o zi când oamenii ca mine vor judeca uciderea oricărui animal la fel ca uciderea unui om." - (*Leonardo da Vinci).*

„Toți cei care privesc organismele vii ca neavând nicio valoare, riscă să ajungă la concluzia că nici viața umană nu are nicio valoare." (*Dr. Albert Schweitzer).*

„Animalele sunt prietenele mele... și eu nu-mi mănânc prietenii." (*George Bernard Shaw).*

„Voi, cele ce sunteți inocente, ce ați făcut vrednic de moarte?" (*Richard of Wyche, Episcop de Chichester).*

N-ar fi putut fariseii să obiecteze: „Dar ce legătură are problema divorțului cu condițiile existente la început?" Sau: „Ce legătură are actualitatea cu începutul?" S-ar fi justificat această contestare? Numai cine ignoră obiectivul planului de mântuire, neştiind că la început era perfecțiune la care trebuie să revenim, ar contesta în acest fel.

Condițiile de la început sunt cele care trebuie să prevaleze „pentru că Fiul Omului a venit să caute şi să mântuiască ce era pierdut". (*Luca 19:10*). Aceasta se referă nu numai la om, ci şi la condițiile de atunci. Ce a venit după păcat, are natură trecătoare şi va fi eliminat cu exterminarea păcatului. După căderea în păcat, la câtva timp, carnea a fost permisă ca aliment, „dar la început n-a fost aşa". Iată alimentul pe care Dumnezeu l-a dat pentru om la început: „*Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță şi care este pe fața întregului pământ şi orice pom care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră.*" (*Genesa 1:29*). Când va fi obținută „aşezarea din nou a tuturor lucrurilor", (*Faptele Apostolilor 3:21*) atunci vor fi din nou alimentele inițiale. În Ezechiel 47:12 citim: „Dar lângă râul acesta, pe malurile lui de amândouă părțile, vor creşte tot felul de pomi roditori. Frunza lor nu se va vesteji şi roadele lor nu se vor sfârşi, în fiecare lună vor face roade noi pentru că apele vor ieşi din sfântul Locaş. Roadele lor vor sluji ca hrană şi frunzele lor ca leac".

În măsura în care am progresat în planul de mântuire, neam apropiat de condițiile inițiale, de dinainte de păcat. Ce era, de exemplu, tolerat în era patriarhală, deja nu se mai tolera în dispensațiunea mozaică. Şi ce se permitea aici nu se permitea la începutul erei creştine. Şi ceea ce nu era încă interzis aici, este interzis la timpul sfârşitului. Şi ceea ce acum încă se tolerează nu se va mai tolera în Cer sau pe Noul Pământ, după restaurare. Condițiile inițiale vor fi restabilite deplin. Aşadar atât de puțin se justifică în ziua de azi mâncarea de carne față de tolerarea acesteia în zilele apostolilor, după cum se justi-

Omul și suferința animalelor

„Întrebarea nu e ‚Pot ele să raționeze?' nici, ‚Pot ele să vorbească?' Ci mai degrabă: ‚Pot ele să sufere?'" (Jeremy Bentham).

„Dacă omul vrea libertate, de ce să ținem păsările și animalele în cuști? Într-adevăr, omul este stăpânul animalelor, pentru că le depășește în brutalitate. Noi trăim din moartea altora. Suntem locuri de înmormântare pentru animale!" (Leonardo da Vinci).

„Nu îmi place să mănânc carne pentru că am văzut cum se ucid mieii și porcii. Am văzut și simțit durerea lor. Simțeau că se apropie moartea. Nu am putut să rabd... Am simțit moartea mielului." (Vaslav Nijinski).

„Cruzimea a blestemat familia umană de-a lungul timpului. E aproape imposibil pentru cineva să fie crud cu animalele și blând cu oamenii. Dacă li se permite copiilor să fie cruzi cu animalele de companie, ei învață ușor să obțină aceeași plăcere din suferința oamenilor. Asemenea tendințe pot duce foarte ușor la crimă." (Fred A. McGrand).

„Din 135 de criminali, incluzând hoți și răpitori, 118 au admis că în copilarie au ars, spânzurat sau înjunghiat animale domestice." (Ogonyok - revistă sovietică împotriva cruzimii).

„Cei de natură sângeroasă cu animalele dovedesc o înclinație naturală spre cruzime." (Michel de Montaigne).

„Atâta timp cât oamenii masacrează animale, se vor omorî și unii pe alții. Cu siguranță, cel care sădește sămânța omorului nu poate culege bucurie și dragoste." (Pitagora).

„Privește adânc în ochii oricărui animal și pentru un moment fă schimb de locuri: Viața lui ți se va părea la fel de prețioasă ca a ta și tu ai deveni la fel de vulnerabil ca el. Acum zâmbește dacă tu crezi că toate animalele merită respectul și protecția noastră, pentru că, într-un fel, ele sunt noi și noi suntem ele." (Philip Ochoa).

„Cu cât mai multă compasiune arătăm față de toate animalele, cu atât mai bine este pentru sufletele noastre." (Lev Tolstoi).

„Animalele sunt creaturile lui Dumnezeu, nu proprietatea oamenilor, nici utilități, nici resurse, nici comodități, ci ființe prețioase în ochii lui Dumnezeu." (Reverend Andrew Linzey).

fica poligamia în zilele apostolilor față de tolerarea în acest sens în era patriarhală și în dispensațiunea mozaică.

Dacă Hristos ar fi dat autorizarea de a se consuma carne de animale necurate, așa cum pretind mulți, atunci în loc de a face câțiva pași în direcția de la început, ne-am îndepărta mai mult. În loc de a face ceva în sensul de a repara stricăciunea făcută de Satan în lucrarea de la început, ar creşte mai mult încă această stricăciune.

În Apocalipsa citim cu privire la șapte biserici. Numărul „șapte" biblic semnifică perfecțiune, totalitate. Aceste șapte biserici reprezintă șapte perioade ale bisericii creştine de la început până la sfârșit. Numele date în legătură cu acestea sunt semnificative în circumstanțele respectivelor perioade. Ultima perioadă este perioada Laodiceea. „Laodiceea" vrea să spună „judecarea poporului" (poporul judecății). Biserica din perioada Laodiceea este aceea care trăieşte în timpul în care se desfășoară judecata de cercetare în Cer. Aceasta va ajunge până la a doua venire a lui Hristos. Această biserică este la fel ca și Ilie, care trebuia să restaureze toate lucrurile. Hristos se prezintă la fiecare din aceste biserici cu o caracteristică ce o posedă sau trebuie să o posede. Nu vom examina aici caracteristicile tuturor celor șapte biserici. Vom lua în considerare doar caracteristicile ultimei biserici. „Îngerului bisericii din Laodiceea scrie-i: „Iată ce zice Cel ce este Amin, Martorul credincios și Adevărat, **începutul zidirii lui Dumnezeu**". (*Apocalipsa 3:14*). Ultima biserică completează ciclul de peregrinare a poporului lui Dumnezeu pe pământ pentru că revine la condițiile existente la începutul creațiunii între care figurează și regimul alimentar vegetarian.

Isus a spus odată ucenicilor Săi: „Este adevărat că trebuie să vină mai întâi Ilie (înainte de a doua Mea venire) și să aşeze din nou toate lucrurile". (*Matei 17:11*). Așa cum Ilie a venit în persoana lui Ioan Botezătorul ca precursor al primei veniri a lui Hristos, tot la fel va veni în persoana bisericii lui Dumnezeu, în

ultimele zile, ca precursor al celei de a doua veniri a Salvatorului. Biserica lui Dumnezeu la timpul sfârşitului trebuie să lucreze „în duhul şi puterea lui Ilie" (*Luca 1:17*) o lucrare de restaurare sau o lucrare de reparare a spărturilor. Profetul Ilie, în timpul marii apostazii a lui Israel, în timpul regelui Ahab, a fost simbolul lui Ioan Botezătorul şi, în principal, al bisericii lui Dumnezeu la timpul sfârşitului. Ioan Botezătorul de asemenea a fost simbolul acestei biserici. Lucrarea este aceeaşi, „restabilirea tuturor lucrurilor". Petru, de asemenea, a vorbit cu privire la această lucrare din timpul sfârşitului: „Pocăiţi-vă şi întoarceţi-vă la Dumnezeu, pentru ca să vi se şteargă păcatele, ca să vină de la Domnul vremile de înviorare, şi să trimită pe Cel ce a fost rânduit mai dinainte pentru voi: pe Isus Hristos, pe care cerul trebuie să-L primească, până la vremurile aşezării din nou a tuturor **lucrurilor**: despre aceste vremi a vorbit Dumnezeu prin gura tuturor sfinţilor Săi prooroci din vechime". (*Faptele Apostolilor 3:19-21*).

Hristos n-ar putea reveni pe Pământ fără să găsească poporul Său pregătit pentru a-L întâlni. Adevărul să fie complet restaurat şi poporul trebuie să fie cu totul pregătit pentru venirea Domnului. „Pregăteşte-te să întâlneşti pe Dumnezeul tău, Israele!" (*Amos 4:12*). Pentru aceasta Ilie trebuia să-I pregătească calea. „Pregătiţi în pustie calea Domnului, neteziţi în locurile uscate un drum pentru Dumnezeul nostru! Orice vale să fie înălţată şi orice munte şi orice deal să fie plecat..." – este însărcinarea Domnului pentru biserica Sa (*Isaia 40:3,4*). Această lucrare de restaurare este de asemenea descrisă în diverse alte părţi ca de exemplu în Isaia 58:12: „Ai tăi vor zidi iarăşi pe dărâmăturile de mai înainte, vei ridica din nou temeliile străbune, vei fi numit „dregător de spărturi", „cel ce drege drumurile şi face ţara cu putinţă de locuit". Această restaurare cuprinde tot ceea ce s-a pierdut prin marea apostazie care a existat în primele secole ale erei creştine şi cuprinde de asemenea principiile iniţiale ale vieţii, ca de exemplu alimentaţia iniţială pe care Dumnezeu a stabilit-o omului.

Profetul Ilie (în timpul regelui Ahab) şi Ioan Botezătorul, prefigurează biserica precursoare a celei de a doua veniri a lui Hristos – biserica din perioada Laodiceea – cum deja a fost menționat. Pe muntele schimbării la față au apărut cu Hristos, Moise și Ilie (*Matei 17:3*). Scena care s-a petrecut aici este o demonstrație în miniatură a celei de a doua veniri a lui Hristos în împărăția Sa (*Matei 16:28*). Moise, care murise şi a fost înviat (*Iuda 9*) reprezintă drepții morți, care vor fi înviați la a doua venire a lui Isus. Ilie, care a fost răpit la cer fără să vadă moartea (*2 Regi 2:11*) reprezintă drepții în viață care vor fi transformați (*1 Corinteni 15:50-51; Filipeni 3:21*) la a doua venire a lui Hristos şi răpiți la cer împreună cu drepții înviați (*1 Tesaloniceni 4:13-17; Ioan 14:1-3; Apocalipsa 7:15; 14:1; 15:2*). Suntem „străini şi călători pe pământ". Căutăm „o patrie mai bună, adică cerească" (Evrei 11:13-16), „fiindcă cetatea noastră este în ceruri". (*Filipeni 3:20*).

Acum, profetul Ilie, care este reprezentant al sfinților ce vor fi răpiți cu ocazia venirii lui Hristos a doua oară, n-a

mâncat carne în ultima fază a existenței lui aici pe pământ înainte de înălțarea la Cer. În prima fază Ilie a mâncat pâine și carne (*1 Regi 17:6*), în a doua fază, pâine și ulei (*1 Regi 17:9, 14*) și în ultima fază, pâine și apă (*1 Regi 19:6*). Acesta este un simbol pentru ultima biserică.

Acum ne îndreptăm privirea la Ioan Botezătorul. Ioan a venit „în spiritul și puterea lui Ilie" (*Luca 1:17*) ca premergător al primei veniri a lui Hristos. Isus a spus cu privire la Ioan: „Ilie a și venit" (*Matei 17:12*). Ioan Botezătorul este prin urmare un simbol al lui Ilie care avea să vină în timpul sfârșitului sau un simbol al bisericii care în ultimele zile avea să pregătească „în duhul și puterea lui Ilie" Calea Domnului. „Este adevărat că trebuie să vină mai întâi Ilie" (înainte de a doua Mea venire), a spus Isus, „și să așeze din nou toate lucrurile" (*Matei 17:11*).

Să vedem acum care era alimentul lui Ioan Botezătorul. Este scris că „el se hrănea cu lăcuste și miere sălbatică" (*Matei 3:4*). Multora le pare straniu că Ioan ar fi mâncat „lăcuste". Dar problema este că aceste „lăcuste" nu erau, după cum ar gândi mulți, insectele care le cunoaștem cu acest nume, ci un anumit tip de păstăi care se numesc astfel. Erau **roșcove**. John D. Davis, un renumit cercetător biblic, spunea despre această plantă: „Specie de aliment destinat porcilor pe care fiul pierdut dorea să le mănânce, când se găsea în țara străină, părăsit de prietenii de altă dată." (*Luca 15:16*). Teaca de roșcove **(Ceratonia Siliqua)** de asemenea se numește **teaca lăcustelor și pâinea lui Ioan**. Este un arbore mare și întotdeauna verde de 9-10 m înălțime, fără spini, și cu frunzele asemănătoare frasinului. Face teci multe, care uneori ating 30 cm lungime. La coacere servesc pentru hrana vitelor și a porcilor și în timpuri de mare foamete servesc ca aliment pentru săraci. Din pulpa păstăilor sau tecilor se face un sirop foarte apreciat" (*„Dictionario da Biblia", de John D. Davis, pag. 563*).

Ioan a adoptat un regim alimentar vegetarian şi acelaşi regim trebuie să fie adoptat de biserica timpului sfârşitului, fiindcă este prefigurată de Ioan. Ceea ce citim despre alimentația profetului Ilie şi Ioan Botezătorul, amândoi simbolizând poporul lui Dumnezeu în timpul sfârşitului, nu a fost scris doar ca titlu de curiozitate istorică, ci cu un scop determinat.

Ar putea totuşi cineva să întrebe: „Dacă alimentul carne trebuie abolit la timpul sfârşitului, de ce atunci Hristos n-a dat instrucțiuni specifice în acest sens?“ Răspunsul îl găsim în Ioan 16:12-13: „Mai am să vă spun multe lucruri, dar acum nu le puteți purta. Când va veni Mângâietorul, Duhul adevărului, are să vă călăuzească în tot adevărul, căci El nu va vorbi de la El, ci va vorbi tot ce va fi auzit şi vă va descoperi lucrurile viitoare”.

Biserica primară, când încă era în curăția ei, avea toate darurile spiritului, inclusiv darul profeției (*1 Corinteni cap. 12*). Cu toate acestea, datorită apostaziei care a pătruns în biserică, aceste daruri au fost retrase, dar la timpul sfârşitului vor fi restituite poporului lui Dumnezeu (*1 Corinteni 1:7*). Aşa că în zilele noastre se va manifesta în biserica adevărată darul profeției. Vizionarul de pe Patmos, descriind caracteristicile bisericii ultimelor zile, zice: „Şi balaurul mâniat pe femeie s-a dus să facă război cu rămăşița seminției ei, care păzesc poruncile lui Dumnezeu şi țin mărturia lui Isus Hristos... (Căci mărturia lui Isus este duhul proorociei).” (*Apocalipsa 12:17; 19:10*).

„Să nu ne rănim supuşii noştri fraţi [animalele] este prima noastră datorie către ei, dar să ne limităm la atât nu e destul. Avem o misiune mai înaltă - să le fim de ajutor de câte ori au nevoie... Dacă există oameni care exclud oricare dintre creaturile lui Dumnezeu de sub adăpostul milei și compasiunii, vor exista și oameni care se vor comporta asemănător cu tovarașii lor.” (*Sf. Francisc de Assisi, 1182 – 1226*).

„Omul este un animal îmblânzit, care, de-a lungul secolelor,
a dominat celelalte animale cu înșelăciune,
violență și cruzime.” - Charlie Chaplin

Cuprins

Prefață 3
1 - Mâncarea de carne din punct de vedere istoric 5
2 - Este omul din natură carnivor sau vegetarian? 9
3 - Depinde vigoarea fizică de consumul de carne? 15
4 - Carnea este slăbiciune 19
5 - Probe de rezistență între carnivori și vegetarieni . . 23
6 - Carnea are o valoare alimentară inferioară 27
7 - Influența cărnii în degenerarea raselor 31
8 - Carnea și longevitatea 35
9 - Subgreutatea și obezitatea. 39
10 - Efectele alimentației cu carne asupra corpului . . . 43
11 - Efectele cărnii asupra dinților omului 55
12 - Bacteriile din carne și putrefacția intestinală 57
13 - Paraziții proveniți din alimentația cu carne 63
14 - Efectele alimentației cu carne asupra spiritului . . . 71
15 - Carnea din punct de vedere economic 79
16 - Carnea ca aliment din punct de vedere
al Sfintelor Scripturi 83
17 - Este permis în Noul Testament,
a mânca din carnea animalelor necurate? 87
18 - Este permis în zilele noastre
a mânca din carnea animalelor curate? 103

Tipărit la:
S.C. Farul Speranței SRL
str. Morii, nr. 27
505200 Făgăraș - Brașov
Tel. +40 268 213 714